

VOL 6 - ISSUE 58 MAY 2014

Rs. 120

HUM



Regd. No. 5C-1333

# MASALA

## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارتراکب و لچپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ





BAKE  
PARLOR

# بیکے پارلر

## کلک اینڈ ون کونٹیکسٹ

2 in 1

مکھانکس + میکرونی

### بیک پارلر مزے دار Menu

#### Back Parlor

- سوپر میکرونی
- چاٹ میکرونی
- اخانی آتش مگر
- کباب میکرونی
- میکرونی
- پارلی کیو میکرونی

#### American Parlor

- سپر اسپاگس میکرونی
- میٹ بال اسپیکس
- سچن اسپیکس
- خشکا اسپیکس

#### Italian Parlor

- لڑائی

#### Desi Parlor

- بالٹی میکرونی
- بریانی میکرونی
- انجاری میکرونی
- جلفری میکرونی

#### Russian Parlor

- شاکل میکرونی

#### Chinese Parlor

- چاٹ اینڈ ساور نوڈلز
- چکن چلی اسپیکس
- چکن چاؤسن اسپیکس
- چکن پنچورین



بیک پارلر شکر گزار ہے ان تمام صارفین کا جنہوں نے بیک پارلر کلک اینڈ ون کونٹیکسٹ میں حصہ لیا اور مبارکباد پیش کرتا ہے جیتنے والے تمام خوش نصیب صارفین کو۔

### Mega Prize Gold Biscuit

- عاصمہ (کراچی)
- نادیہ نسرین اختر (اسلام آباد)
- تمسیلہ (لاہور)
- ضیغم شکور (فیصل آباد)
- زرنا ب سعادت (کراچی)



### پانچویں قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب

#### Gift Hamper

- عیدالرحیم (سرگودھا)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (لاہور)
- عیدالرحیم (فیصل آباد)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)

#### Q Mobile E-70

- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)

#### Microwave Oven 115

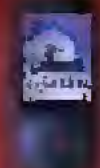
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)

#### Westpoint Fryer

- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)
- عیدالرحیم (کراچی)

Qawlanuz Microwave Oven 115

Q Mobile E-70





# CONTENTS

# MASALA

## TV FOOD MAG



Volume 6 - Issue 58 May 2014



51

Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

18

Masala City News

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبریں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

57

Tarka

ترکا

22

Masala Knowledge

صحت چاہئے تو ناشتہ ضرور کیجئے

پیشہ پر بنی ناشتہ اور ناشتہ سب سے زیادہ ہی کامیاب اور خوش مزاجی کا ذریعہ ہے۔ اس سلسلہ کے تحت شائع کیا جاتا ہے

63

Food Diaries

فوڈ ڈائریز

25

Dawat

دعوت

69

Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

31

Handi

ہانڈی

75

Lively Weekends

لایو ویلیک ویکنڈز

37

Live@9

لایو ایٹ نائن

79

Masala Kids

کہانی نمائش کے عروج و زوال کی

اس بات پر سب متفق ہیں کہ نمائش کے بغیر اس دنیا میں ان کا مزہ نہ ہوتا ہے

43

Masala Mornings

مصالحہ مارننگز

81

Masala Kids

بچوں کے پسندیدہ کھانے گھر پر تیار کریں

گھر میں بنے ہوئے کھانے کی جگہ پر بچوں کی پسندیدہ کھانوں کے کھانے کی جگہ پر تیار کریں



## Editorial

### محترم قارئین السلام علیکم!

ہر سال مئی کے مہینے کو مزدوروں سے منسوب کرتے ہوئے دنیا بھر میں یکم مئی کو مزدوروں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں اس حوالے سے تقریبات، سمیناروں، کانفرنسوں اور ریٹیوں کا انعقاد کیا جاتا ہے جن میں شکاگو کے محنت کشوں کے ساتھ اکتوبر کی جیٹھی سمیت مزدوروں اور محنت کشوں کے مسائل کو اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ مسائل کے حل اور ان کے حقوق کی فراہمی کے لئے آواز اٹھائی جا رہی ہے۔ یہ دن 1886ء میں شکاگو کے مقام پر مزدوروں کے حقوق کے تحفظ کے لئے ہونے والے احتجاج کا نتیجہ ہے جب مزدوروں نے آجرت، طبی سہولیات اور کام کا دورانیہ 8 گھنٹے کرنے کا مطالبہ کیا اور اپنے اس مطالبے کی پاداش میں ان مظلوموں، محکوموں اور مجبوروں کو بے پناہ مشکلات سنبھانی پڑیں۔

مزدوروں کے عالمی دن کے موقع پر جہاں مزدوروں کے استحصال کا سلسلہ بند کرنے کا مطالبہ کیا جا رہا ہے وہاں پوری دنیا میں مزدگانی، اشیائے خوراک کی بڑھتی ہوئی قیمتوں اور غربت کے خلاف بھی احتجاج کیا جا رہا ہے۔ مزدور رہنماؤں کا کہنا ہے کہ موجودہ دور میں بھی مزدوروں کے اوقات کار اور کم از کم آجرت کے حکومتی اعلان پر عمل نہیں کیا جا رہا ہے۔ دور حاضر میں مزدوروں کو تا صرف بیروزگاری، غربت اور مزدگانی کا سامنا ہے بلکہ گیس اور بجلی کی لوڈ شیڈنگ کی وجہ سے ہزاروں صنعتیں بند اور لاکھوں محنت کش بے روزگار ہو گئے ہیں۔ مزدور رہنماؤں کا کہنا ہے کہ حکومت کی جانب سے کم از کم آجرت 7 ہزار روپے مقرر کئے جانے کے باوجود اس پر عمل درآمد نہیں کیا جا رہا۔ نئی شے کے محنت کش اب بھی 3 سے 4 ہزار روپے ماہانہ پر ملازمت کرنے پر مجبور ہیں جب کہ دوسری مراعات کا تو کوئی تذکرہ ہی نہیں ہے۔ فی زمانہ اتنے مشاہرے میں 2 وقت کی روٹی کا بندوبست بھی بڑی بات نظر آتی ہے یہی وجہ ہے کہ آج زیادہ تر گمرانوں میں بڑے تو بڑے بچے بھی معاشی مسائل کے حل کے لئے سرگرداں نظر آ رہے ہیں۔

اس ضمن میں حکمران طبقے کو بروقت سنجیدہ کوششیں کرنی ہوں گی۔ 2010ء میں بنائی جانے والی لیبر پالیسی میں مزدوروں کے کئی اہم مسائل کا حل ہے۔ حکومت اپنے تمام وسائل کو بروئے کار لاتے ہوئے 2010ء کی لیبر پالیسی پر عمل درآمد یقینی بنائے۔ اس کے علاوہ اگر عہد حاضر کے تمام صنعتی مزدور کسان، ذہنی اور جسمانی مشقت کرنے والوں، سول سوسائٹی، وکلاء، ڈاکٹر، اساتذہ اور تمام پسماندہ طبقات متحد ہو کر استحصال سے پاک معاشرے کے قیام کا عزم لے کر میدان عمل میں آئیں تو ایک ایسے معاشرے کا قیام زیادہ مشکل نہیں جہاں مساوات، بھائی چارہ، امن، عدل و انصاف اور قانون کی بالا دستی ہو۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان

سیکرٹریٹ ڈائریکٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈیٹر جارجنگ میگزین۔ منور حسین، بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈائریکٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 218 8380 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم میٹ ورک لمیٹڈ

10/11 جنرل اسٹریٹ، محل آئی آئی چورنگ روڈ کراچی۔ پاکستان 74000۔ ای۔ اے۔ این: 111-488-111 (کراچی) فیس: 92-21-32628840

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خبر جاری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/



# شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

## ماسٹر شیف پاکستان میں خوش آمدید

دنیا بھر میں مقبول ترین رئالٹی شو ماسٹر شیف پاکستان میں بھی آگیا ہے۔ اس شو کا مقصد نو آموز کھانا پکانے کے شائقین کی زندگیوں کو ان کی خواہش کے حصول کے قریب کرنا ہے۔ گزشتہ دنوں اس حوالے سے کراچی کے ایک مقامی ہوٹل میں ایک انتہائی پروکار میڈیا بریفنگ کا انعقاد عمل میں آیا جس میں بتایا گیا کہ ماسٹر شیف پاکستان کا پہلا فائنل تلاش کر رہا ہے۔ میڈیا بریفنگ کی میزبانی کے فرائض سدرہ اقبال نے انجام دیئے جب کہ تقریب کے مہمان خصوصی پاکستان میں آسٹریلیا کے ہائی کمشنر پیٹر ہیورڈ (Peter Heyward) تھے۔ تقریب میں نائلہ نقوی یوسف، شیر قریشی، نیو جیری عاشر، فاروقی ہاشوائی اور وردا سلیم کے علاوہ کھانوں کے شائقین، صحافیوں، معززین شہر اور ٹی وی موسیقی اور فیشن کے جھگڑتے ستاروں نے بھرپور انداز میں شرکت کی۔ شرکاء کو ماسٹر شیف پاکستان کی تفصیلات بتائی گئیں۔ تقریب کے اختتام پر حاضرین کے لئے پرنکلف چائے کا اہتمام کیا گیا۔



## پیور ہیلتھ کیفے کا افتتاح

پیور ہیلتھ کیفے نے کلکشن کراچی میں اپنی پہلی برانچ قائم کر دی۔ پیور ہیلتھ کیفے کا دعویٰ ہے کہ وہ فاسٹ فوڈز کے شائقین کو تازہ اور صحت بخش برانچ فراہم کر رہے ہیں۔ اس ضمن میں گزشتہ دنوں ٹیک 11 کی جانب سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں مختصر کھانوں کی پیش کش کے ساتھ ڈیزائنر منصور اکرم کے ڈیوسات کی نمائش بھی کی گئی۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض انوشے اشرف نے انجام دیئے جب کہ مہمان خصوصی تاج کارپوریشن کے سی ای او اور پاکستان میں پیور ہیلتھ کیفے کے ماسٹر فرنیچر محمد اسلم شیخ تھے۔ تقریب میں فنکاروں، صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہیں مشروبات اور لپچائمرز سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔







## گنسوے کی شاخ کا قیام

مشہور و معروف گنسوے ریسٹورنٹ نے گزشتہ دنوں ایس ایم سی ایچ سوسائٹی کراچی میں اپنی تیسری شاخ کا افتتاح کر دیا۔ یاد رہے کہ گنسوے چائینیز ریسٹورنٹ کی صف کا ایک انتہائی بہترین ریسٹورنٹ ہے جہاں مستند چائینیز کھانوں کا وسیع انتخاب پیش کیا جاتا ہے۔ کراچی میں قائم دیگر دو برانچوں کی کامیابی کے بعد گنسوے نے اپنی تیسری برانچ بھی قائم کر دی۔ اس حوالے سے متعلقہ تقریب میں شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہیں گنسوے کے مزیدار کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع میسر آیا۔



## مارکو پولو ریسٹورنٹ کا از سر نو ترمیم و آرائش کے بعد آغاز

ہائل پرل کانٹینیئنٹل کراچی نے اپنے ریسٹورنٹ مارکو پولو کو ایک نئی شکل دے دی ہے۔ نئے مارکو پولو کا افتتاح معروف صنعت کار ایس ایم منیر امریکی قونصل جنرل مائیکل ڈاؤمین اور پی سی کے جی ایم عظیم قریشی نے کیا۔ ریسٹورنٹ میں معروف مصور ڈاکٹر حسن کیانی کے بنائے گئے فن پارے بھی لگائے گئے۔ تقریب میں رومی قونصل جنرل چائینیز ڈپٹی قونصل جنرل انڈونیشیاء کے قونصل جنرل سی پی ایل سی کے سربراہ احمد چنائے اور معروف صنعت کار میاں زاہد حسین سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر بات چیت کرتے ہوئے عظیم قریشی نے کہا ”ہماری پہلی ترجیح ہمارے صارفین ہیں اور ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ان کو مسلسل جدت فراہم کی جائے آج کی تقریب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔“ انہوں نے کہا ”ہمارے صارفین کو اب مارکو پولو آ کر ایک نیا احساس ہوگا اور یہی احساس ہماری کامیابی کی سند ہے۔“



## ویٹ مس سپر ماڈل 2014ء کی پریس کانفرنس

ویٹ نے سال 2014ء کی مس سپر ماڈل کے مقابلوں کا اعلان کیا جس کے مطابق 18 اقساط پر مشتمل ایک حقیقت پر مبنی پروگرام کے ذریعے ویٹ مس سپر ماڈل 2014 کا انتخاب کیا جائے گا۔ اس ضمن میں منعقدہ پریس کانفرنس کی نظامت کے فرائض تہمند خالد نے انجام دیئے ہوئے حاضرین کو تھیمات سے آگاہ کیا۔ تقریب میں نامور ماڈلز کے علاوہ صحافیوں نے شرکت کی جن کی تواضع پرنٹ کلف جائے سے کی گئی۔



# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



## انڈوں کا استعمال دل کے لئے مفید ہے

عام طور پر بڑی عمر کے افراد دل کے تھکے کے لئے انڈوں کا استعمال ترک کر دیتے ہیں لیکن امریکی ماہرین کی ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انڈوں کا استعمال دل کے لئے مفید ہے۔ تحقیق کے مطابق انڈوں میں موجود قدرتی اجزاء دل میں پیدا ہونے والے نفاذ کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور لحمیات سے بھرپور انڈوں میں سر شدہ چکنائی پائی جاتی ہے جو جسم میں داخل ہو کر جستی نہیں۔ ماہرین کے مطابق ایک ہفتے کے دوران کم از کم 6 انڈے کھانے چاہئے جو نہ صرف دل کی صحت کے لئے فائدے مند ہیں بلکہ ان کے انسانی صحت پر کسی قسم کے منفی اثرات بھی مرتب نہیں ہوتے۔



## ادرک بے شمار فوائد کی حامل

چکوتوں کا ذائقہ بڑھانا ہو یا کھانا خوشم کرنا ہوا درک ہر معاملے میں کام آتی نظر آتی ہے۔ ہر موسم میں دستیاب زمین کے اندر سے نکلنے والی اس جڑی بوٹی کے فائدے زمین کے اوپر رہنے والوں کے لئے بے شمار ہیں۔ پیٹ میں درد ہو جی متلا رہا ہو یا پھر سر چکر رہا ہو تو ادرک کو چوب کر کے کھالیں۔ سردیوں میں ٹھنڈ سے بچنا ہو یا نزلہ زکام سے علاج ہے ادرک۔ ماہرین جوڑوں کا درد بھگانے اور سوجن ختم کرنے میں ادرک کو اکسیر ماننے کے ساتھ سلطان سے بچانے والی خوبیوں کا حامل بھی بتاتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ادرک قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔ روزانہ اس کی تھوڑی سی مقدار کھانے سے بھی صحت بہتر ہوتی ہے۔



## آلو کا استعمال دہشی دباؤ سے بچاتا ہے

سبزیوں میں آلو کی اہمیت اور افادیت سے انکار ممکن نہیں۔ قدرت نے اس سبزی میں بے پناہ قوت اور لذت رکھی ہے۔ آلو میں نشاستے، نمکیات، روغن، لحمیات اور حیاتین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو کئی بیماریوں کے خاتمے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک آلو میں 110 حرارے ہوتے ہیں جو صحت کے لئے نہایت مفید ہیں۔ آنکھوں کے گرد آنے والی سوجن کو آلو کے تیلے رکھ کر ختم کیا جاسکتا ہے۔ اسے کھانے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے آلو کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ ایک جدید تحقیق یہ بھی کہتی ہے کہ آلو کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنانے والوں میں دہشی دباؤ کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور آلو بلنڈ فشار خون کو بھی قابو میں رکھتا ہے۔





## صحت چاہئے تو ناشتہ ضرور کیجئے

پیٹ پر چربی چڑھنا اور ذیابیطس سمیت ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر کم غذائیت والے ناشتے سے منسلک کیا جاسکتا ہے

تحقیقین نے 1981ء میں اسکولوں میں زیر تعلیم خیم جماعت کے طالب علموں کو ایک مشاہدے کا حصہ بنایا اور ان کی ناشتہ کرنے کی عادت کا ریکارڈ تیار کیا۔ ان طالب علموں سے ناشتے میں اُن کی پسندیدہ غذاؤں سے متعلق سوالات کئے گئے۔ مشاہدے میں شامل شرکاء کو 2008ء میں 27 برس کے بعد صحت کے ایک معائنے سے گزارا گیا۔ مشاہدے کے نتیجے میں معلوم ہوا کہ جو لوگ نوجوانی میں ناشتے کو نظر انداز کرتے تھے یا پھر کم غذائیت والا ناشتہ کرتے تھے اُن میں بالغ ہونے پر "مینابونک سینڈروم" میں مبتلا ہونے کے امکانات اپنے اُن ساتھیوں کے مقابلے میں 68 فیصد زیادہ تھے جو مطالعے کا حصہ تھے اور نوجوانی میں بھرپور غذائیت والا ناشتہ کرتے تھے۔

تحقیق میں نوجوانوں کے سماجی اور اقتصادی پس منظر کے علاوہ اُن کے طرز زندگی کے بارے میں بھی سوالات شامل کئے گئے تھے لیکن نتائج میں کم غذائیت والا ناشتہ بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ بن کر ظاہر ہوا۔ تحقیقی مطالعے کے مطابق پیٹ پر چربی کا چڑھنا ذیابیطس اور ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر نوجوانوں کے کم غذائیت والے ناشتے سے منسلک کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق کا نتیجہ بتاتا ہے کہ خراب ناشتہ خون میں ذیابیطس کے تناسب پر خفی اثر ڈالتا ہے۔ سائنس کی دنیا کی ایک اور تحقیق بتاتی ہے کہ صبح زیادہ خراہوں والا ناشتہ کرنے سے ذیابیطس اور موٹاپے کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے، لہذا ناشتے میں زیادہ چیزیں کھانے جب کہ دوپہر اور رات کے کھانوں کو مختصر رکھنے سے وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

کچھ دنوں پہلے کوئی تذکرہ کر رہا تھا کہ اب سے کچھ عرصہ قبل تک لوگ ناشتے میں نہاری اور پائے نہایت شوق سے کھاتے اور کھلاتے تھے لیکن گزرتے وقت نے ان روایات کو متروک کر کے رکھ دیا ہے۔ گرم گرم پرائیوں کی جگہ ڈبل روٹی، پاپے اور دلیوں نے لے لی ہے اور نوجوان نسل تو اس سے بھی بے زار نظر آتی ہے۔ ڈبل پتلے نظر آنے کے جنون نے انہیں لذت دار کھانوں سے دور کر دیا ہے جو ان کی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے اسی وجہ سے ہمارے بزرگ اچھے اور صحت بخش ناشتے کو ضروری قرار دیتے تھے اور آج بھی سائنس دان ناشتے کو صحت کے لئے اہم مانتے ہیں۔

سوئیڈن سے تعلق رکھنے والے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ نو عمری میں ناشتہ چھوڑنے یا بغیر غذائیت والا ناشتہ کرنے کے منفی اثرات نگ بھگ 3 عشروں کے بعد بیماریوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ایک امریکی تشریاتی ادارے کے مطابق تحقیقین نے کہا ہے کہ نوجوانی میں غذائیت سے بھرپور ناشتہ کرنے کی عادت کے حامل افراد کی نسبت زمانہ طالب علمی میں اچھا ناشتہ نہ کرنے والے 3 برس بعد کہیں زیادہ "مینابونک سینڈروم" کی علامات میں مبتلا پائے گئے۔ طب کی زبان میں "مینابونک سینڈروم" کی اصطلاح ذیابیطس، بلند فشار خون اور موٹاپے جیسی بیماریوں کے مجموعے کے لئے استعمال ہوتی ہے جن سے ذل کے دورے اور قانچ کے خپلنے میں کمی محسوس ہوجاتا ہے۔



W  
W  
W  
P  
O  
K  
S  
O  
C  
I  
E  
T  
Y  
C  
O  
M



## Beef Red Pepper

## بیف ریڈ پیپر

### Ingredients:

Undercuts (finely cut)	300 grams
Onion	1
Spring onions	2 stalks
Dry, long red chillies	3
Garlic	4 cloves
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Black pepper powder	1/4 tsp
White pepper powder	1/4 tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Lettuce	for decoration

جزاء:	اند رکت (باریک کٹا ہوا)	300 گرام
پیاز	ایک عدد	1
ہری پیاز	2 عدد	2
سوئی لی لال مرچیں	3 عدد	3
لہسن	4 جوے	4
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	1
	نمک	حسب ذائقہ
	تیل	3 کھانے کے چمچے
	سلاد پتے	سجانے کے لئے

### Method:

- Thickly cut onion, spring onions, red chillies and garlic.
- Heat oil in a pot and thoroughly fry garlic, chillies and undercut.
- Add remaining ingredients except cornflour and cook for few minutes; gradually add cornflour while continuously stirring and cook for 5 minutes.
- Decorate serving dish with lettuce and place Beef Red Pepper on top; serve hot.

### ترکیب:

پیاز، ہری پیاز، لال مرچوں اور لہسن کو موٹا موٹا کاٹ لیں۔ دہیگی میں تیل گرم کر کے لہسن، لال مرچوں اور اند رکت کو اچھی طرح سے جھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلور باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجاکر اس پر بیف ریڈ پیپر نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔





مچھلی وہی مرصالحی

121

بھجلی کے قلعے	1/2 کلو	لیسوں کا درس	2 کھانے کے چمچے
پیاز	ایک عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا بسن اورک	2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ
ہر ادھنیا (چپ کیا ہوا)	1/4 گڈی	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
رائی دانے	ایک کھانے کا چمچ	کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	250 گرام	نمک	حسب ذائقہ
انڈہ	ایک عدد	تیل	4 کھانے کے چمچے +
بیس	4 کھانے کے چمچے	تلنے کے لئے	
		سلا دیتے	سجانے کے لئے

زکیر

- مچھلی کے 2 سے 3 انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں اس میں اٹھ بیس لیٹروں اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری حل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں علاوہ وہی باقی تمام اجزاء بمعہ مچھلی ڈال کر بخوبی پھردی ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ ڈش کو سلاڈ پتے سے سجائیں اور مچھلی نکال کر پیش کریں۔





## Fried Vegetable Bhujia

## سبزیوں کی تلی ہوئی بھجیا

### Ingredients:

Bottle gourd	300 grams
Ribbed gourd	300 grams
Okra	300 grams
Onions (chopped)	2
Tamatoes (chopped)	2
Green chillies (finely cut)	5
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Fresh coriander seeds (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Red chilli powder	1/2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/4 cup + for frying
Ginger (finely cut)	for sprinkling

### Method:

- Cut both gourds and akra into rounds.
- Heat oil in a wok and fry vegetables; remove.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add all ingredients except vegetables and cook till oil separates.
- Add vegetables and cook on low flame for 10 minutes; dish out.
- Sprinkle ginger and serve.

### اجزاء:

لوکی	300 گرام	تلی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹرٹی	300 گرام	کٹنا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بھنڈیاں	300 گرام	کٹنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد	پسی ہوئی لال مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
نماز (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد	پسی ہوئی ہلدی	1/2 کھانے کا چمچ
بڑی مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد	پسا ہوا لہسن اور رک	2 کھانے کے چمچے
برادھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 گڈی	نمک	حسب ذائقہ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ	جیل	1/4 پیالی + تیلنے کے لئے
		اور رک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

### ترکیب:

لوکی، ٹرٹی اور بھنڈیوں کو گول کاٹ لیں۔ کڑا سی میں تیل گرم کریں اور سبزیاں جل کر نکال لیں۔  
دھنیا میں تیل گرم کر کے پیاز باوای کریں اور علاوہ سبزیاں باقی تمام اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے  
تک بھجئیں۔ اس میں سبزیاں ڈالیں اور ہلکی آگ پر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔  
اسے اورک چھڑک کر پیش کریں۔





## Hot and Spicy Prawns

## ہاٹ اینڈ اسپائسی جھینگے

### Ingredients:

Prawns (big)	300 grams
Onion (chopped)	1
Ginger (chopped)	1 tbsp
Whole hot spices	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Yogurt	1 cup
Screw pine	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

پسہوا ہلسن اورک	2 کھانے کے پیچھے
دہی	ایک پیالی
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے پیچھے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے پیچھے
جھینگے (بڑے سائز کے) 300 گرام	
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
اورک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ٹایت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسہوا لال مرچ	ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

جھینگوں میں چیرا لگا کر کتاب کی طرح کھول لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور اورک تلیں۔ اس میں دھنیا، لال مرچ، گرم مصالحہ اور ہلسن اورک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دہی ملا کر تیل اوپر آنے تک بھونیں، پھر جھینگے، کیوڑہ، ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔

### Method:

- Slit open prawns from centre.
- Heat oil in a wok and fry onion and ginger. Add coriander, red chillies, hot spices and ginger/garlic and cook for few minutes.
- Add yogurt and cook till oil separates.
- Add prawns, screw pine, fresh coriander and salt; cook for 2 minutes and dish out.





dawat  
دعوت

## Fruit Pasta Pudding

## فروت پاستا پڈنگ

### Ingredients:

Mixed fruits (canned)	1 cup
Nutmeg (powdered)	¼ tsp
Walnuts (chopped)	50 grams
Pasta (boiled)	2 cups
Sour cream	100 grams
Cottage cheese	300 grams
Eggs	2
Sugar syrup	½ cup
Brown sugar	2 tbsp
Butter (melted)	50 grams + for brushing

300 گرام	نخیر	ایک پیالی	لے جٹے پھل (ڈبے والے)
2 عدد	انٹے	¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی جاکفل
½ پیالی	شوگر سیرپ	50 گرام	اخریٹ (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی	2 پیالی	پاستا (ابلا ہوا)
50 گرام +	کھن (پگھلا ہوا)	100 گرام	خمکٹی کریم
چکنا کرنے کے لئے			

### Method:

- Brush butter on a Pyrex dish and spread layer of fruits in it.
- Sprinkle nutmeg and walnuts over them.
- Mix all ingredients except brown sugar in a bowl and add to dish; sprinkle brown sugar on top.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes. When top turns golden, remove from oven and allow to cool.
- Serve cold

### ترکیب:

پائیکس کی ڈش کو کھن سے چکنا کر کے پھلوں کی تہہ لگائیں۔ اس کے اوپر جاکفل اور اخریٹ پھیلا دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ براؤن چینی تمام اجزاء ملا کر پائیکس کی ڈش میں ڈالیں پھر براؤن چینی چھڑک دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکائیں۔ جب اوپر سے سنہری رنگ آجائے تو اوون سے نکالیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





## Stuffed Okra

### Ingredients:

Okra	1/2 kg
Tamarind pulp	1/2 cup
Fennel seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Mustard seeds	1/2 tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
Green chillies	6
Salt	to taste
Oil	1/2 cup

### Method:

- Roast fennel, coriander, cumin and mustard seeds on an iron griddle; powder; add tamarind pulp.
- Slit okras open and fill with prepared masala.
- Heat oil in a wok and carefully fry okras while stirring with spoon.
- Add salt and green chillies and dish out.

## بھری ہوئی بھنڈیاں

### ایضاد:

1/2 کلو	بھنڈیاں
1/2 پیالی	اٹلی کا گودا
ایک کھانے کا چمچ	سونف
ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
1/2 کھانے کا چمچ	راٹی دانے
2 کھانے کے چمچے	ثابت دھنیا
6 عدد	ثابت ہری مرچیں
حسب ذائقہ	نمک
1/2 پیالی	تیل

### ترکیب:

سونف و دھنیا زیرہ اور راٹی دانے تو سے پر بخون کر باریک ہیں لیں۔ اس میں اٹلی کا گودا ملا لیں۔ بھنڈیوں پر چیراگا کر مصالحہ ان میں بھر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے بھنڈیوں کو اس میں احتیاط سے چمچ چلاتے ہوئے تلیں پھر نمک اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





## Fish Karahi

### Ingredients:

King fish fillets	1 kg
White vinegar	1/2 cup
Tomatoes (chopped)	4
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	8
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Lemon juice	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, green chillies, ginger (finely cut)	for sprinkling

### Method:

- Cut fish into small pieces and keep aside.
- Marinate with vinegar for 20 minutes; wash and strain fish.
- Heat little oil in a frying pan and fry fish golden.
- Thickly grind coriander, cumin and pepper together.
- Thoroughly fry yogurt, tomatoes, ginger/garlic, red chillies and hot spices in a wok; add fish.
- Add ground masala, lemon juice, green chillies, little oil and salt; tilt wok from side to side. Gradually add remaining oil and leave on dum.
- Sprinkle coriander, green chillies and ginger and serve.

### مچھلی کی کراہی

ایک کلو	سریشی مچھلی کے فیلے
1/2 پیالی	سفید سرکہ
4 عدد	ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
8 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچ	لیمون کا رس
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور مک (باریک کٹی ہوئی)

### رہنمائی:

مچھلی کے فیلے کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک پیالے میں رکھیں۔ اس میں سرکہ لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ فرائنک چین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ کو ملا کر موٹا موٹا پیس لیں۔ کڑاہی میں دہی، ٹماٹر، لہسن اور مک 'لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر خوب بھونیں۔ پھر مچھلی شامل کر دیں۔ اس میں پنا ہوا مصالحہ لیمنوں کا رس، ہری مرچیں، تھوڑا سا تیل اور نمک ڈالیں اور کڑاہی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے پورا تیل ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کڑاہی ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور اور مک چھڑک کر پیش کریں۔





## Pickled Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Tomatoes (chopped)	3
Onions (chopped)	3
Green chillies (big)	5
Dried round red chillies	6
Garlic (peeled)	6 cloves
Tomarind pulp	1/2 cup
Fennel seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp

### Filling Ingredients:

Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Mustard seeds	2 tbsp

### Method:

- Roast filling ingredients on an iron griddle and powder.
- Add salt and 1 tbsp tamarind pulp.
- Slit green chillies lengthwise from centre and fill with masala.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; remove.
- In same pot cook chicken, turmeric and salt till dry.
- Add all ingredients except onion and tamarind pulp and fry for few minutes.
- Add pulp and cook on low flame for few minutes.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan and sauté chillies; add to pot and leave on dum.

## اچار دی مرغی

### اجزاء:

نچرنے کے سامان:	مرغی کا گوشت	1/2 کلو
ایک کھانے کا چمچہ	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
ایک کھانے کا چمچہ	پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
2 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں (بڑی والی)	5 عدد
	سوتھی گول لال مرچیں	6 عدد
	لہسن (چھلے ہوئے)	6 جوے
	اٹلی کا گودا	1/2 پیالی
	سونف	ایک چائے کا چمچہ
	کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
	پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
	نمک	حسب ذائقہ
	تیل	ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے

### ترتیب:

بھرنے کے اجزاء تو بے پر بھون کر چس لیں۔ ان میں نمک اور ایک کھانے کا چمچہ اٹلی کا گودا ملا لیں۔ ہری مرچوں کے درمیان سے لہائی میں چیرا لگا کر مصالحہ بھر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادای کر کے نکال لیں۔ اسی دیکھی میں مرغی کا گوشت ہلدی اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز اور اٹلی کے گودا کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک بھونیں پھر اٹلی کا گودا شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ فرائنگ تیل میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے مرچیں ہلکی سی تھیں اور دیکھی میں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





## Sambar

### Ingredients:

Yellow lentils (soaked)	1 cup
Bottle gourd (cut small)	1/2
Eggplants, tomatoes (cut small)	2 each
Potato	1
Green chillies, Seed pods (cut small)	4 each
Onion (fried)	1
Ginger/garlic paste	1/2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Fenugreek seeds	1/2 tsp
Coriander powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp	1/2 cup
Luke warm water	2 cup
Salt	to taste

### Tempering Ingredients:

Curry leaves	few
Whole dried red chillies	2
Mustard seeds	1 tsp
Oil	1 cup

### Method:

- Cook lentils, ginger/garlic, cumin, fenugreek, coriander, onion and water in a pot for 4 hours or till lentils are tender.
- Add remaining ingredients and cook on low flame.
- When all vegetables are tender, mash till well-mixed.
- Heat oil in a frying pan; fry all tempering ingredients and pour on Sambar.

★ Note: Use wooden spoon for cooking.

سامبر  
اجزاء:

ایک پیالی	ارہری دال (بیجی ہوئی)
1/2 عدد	لوکی (چھوٹی کٹی ہوئی)
2 عدد	بیگن (چھوٹے کٹے ہوئے)
ایک عدد	آلو
4 عدد	ہری مرچیں (چھوٹی کٹے ہوئے)
ایک عدد	پیاز (تلی ہوئی)
1/2 کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک
ایک کھانے کا چمچ	بھٹا اور پسا ہوا سفید زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	میٹھی دانے
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 پیالی	اٹلی کا گودا
2 پیالی	نم گرم پانی
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

دیکھی میں دال، لہسن اور مک زیرہ، میٹھی دانے، دھنیا، پیاز اور پانی ڈال کر 4 گھنٹوں یا دال گئے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ جب تمام سبزیاں گل جائیں تو انہیں اچھی طرح سے گھوٹ کر یکجان کر لیں۔ فراغتک ہیں میں تیل گرم کریں اس میں بھجھار کے اجزاء مل کر سامبر پر ڈال دیں۔

نوٹ: پکانے کے لئے لکڑی کا چمچ استعمال کریں۔





## Potato Kheer

### Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Fresh milk	1 kg
Whole dried milk	250 grams
Condensed milk	300 grams
Sugar	2 cups
Green cardamoms	6
Pistachias (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Almonds, pistachias, silver leaves	for garnishing

### Method:

- Boil milk in a pot.
- Add cardamoms, potatoes, and sugar; cook till thick and well-mixed.
- Remove from flame and add dried milk, condensed milk, almonds and pistachias and thoroughly mix.
- Remove Kheer in an earthenware container and garnish with almonds, pistachias and silver leaves; serve.

## آلو کی کھیر

تعداد:

4 عدد	آلو (آبلے اور بھرتے کئے ہوئے)
ایک کلو	تازہ دودھ
250 گرام	کھویا
300 گرام	کنڈنسڈ ملک
2 پیالی	چینی
6 عدد	چھوٹی الائچیاں
20 عدد	پستے (باریک کئے ہوئے)
20 عدد	بادام (باریک کئے ہوئے)
سجانے کے لئے	بادام پستے چاندی کا ورق

### ترکیب:

دبھی میں دودھ آہلیں۔ اس میں الائچیاں، آلو اور چینی ڈال کر بھجان اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اس میں کھویا، کنڈنسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ مزیدار کھیر مٹی کے کونڈے میں نکالیں اسے بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔





## Crispy Chow Mien

### Ingredients:

Egg noodles (boiled)	2 cups
Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Onion (chopped)	1
Capsicum	1
Cabbage (finely cut)	1/2 cup
Soya sauce	3 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Garlic (chopped)	3 cloves
Ginger (chopped)	1-inch piece
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Chicken stock	2 cups
Spring onions (thickly cut)	3 stalks
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for frying
Lettuce (finely cut)	for decoration

### Method:

- Heat oil in a wok and fry 1/2 noodles; remove.
- Layer a serving dish first with boiled noodles, then fried noodles.
- Decorate edges of dish with lettuce.
- Heat oil in a pot and cook chicken for few minutes; add garlic, ginger and onions and fry for 3 minutes.
- Add all ingredients except cornflour and cook for few minutes.
- Add cornflour gradually and cook till thick; pour over noodles and serve.

## کرپسی چاو مین

### اجزاء:

ایک انچ کا کٹورا	اورک (چوب کیا ہوا)	انڈے والے نوڈلز (اُبلے ہوئے) 2 پیالی
ایک چائے کا چمچ	ٹٹی ہوئی کالی مرچ	مرچی کا سینڈ (باریک کٹا ہوا) 300 گرام
1/2 چائے کا چمچ	چائینر نمک	پیاز (چوب کی ہوئی) ایک عدد
2 پیالی	مرچی کی پٹنی	شملہ مرچ ایک عدد
3 ڈھریاں	ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) 1/2 پیالی
حسب ذائقہ	نمک	سویا ساس 3 کھانے کے چمچے
4 کھانے کے چمچے	تیل	کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
+ تیل کے لئے		لہسن (چوب کیا ہوا) 3 جوے
سلاڈ پتے (باریک کٹے ہوئے) سجانے کے لئے		

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور 1/2 نوڈلز تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں پہلے اُبلے پھر تیلے ہوئے نوڈلز کی تہ لگائیں۔ ڈش کے کناروں کو سلاڈ پتوں سے سجادیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے مرچی چند منٹ تک پکائیں پھر لہسن اور پیاز ڈال کر 3 منٹ تک بھجھیں۔ اس میں علاوہ کارن فلوور باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوور ڈالیں۔ اسے گاڑھا ہونے پر نوڈلز پر ڈالیں اور گرم گرم پیش کریں۔





## Maharaja Kebabs

عہدہ راجہ کباب

### Ingredients:

Beef mince (bailed)	300 grams
Cottage cheese (grated)	200 grams
Ginger/garlic (chapped)	1 tbsp
Onion (chapped)	1
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Coriander seeds (crushed)	1/2 tsp
Eggs	2
Cumin powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	5
Fresh coriander	1/2 bunch
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce, tomato, lemon (cubed)	for decoration

### Method:

- Mix one egg and all other ingredients in a bowl and make kebabs.
- Beat egg and coat kebabs with it.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides.
- Decorate serving dish with lettuce, tomato and lemon and place kebabs in dish; serve.

### اجزاء:

2 عدد	انڈے	300 گرام	گائے کا قیمہ (اُبلایا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ	200 گرام	پنیر (کدو کش)
5 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ	لیموں اور ک (چوپ کیا ہوا)
1/2 گڈی	ہر ادھنیا	ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک	1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
تلنے کے لئے	تیل	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
سجانے کے لئے	سلاڈ پیچے ٹماٹر لیموں (چوکور کئے)	1/2 چائے کا چمچ	ٹما ہوا سفید زیرہ
		1/2 چائے کا چمچ	ٹما ہوا ادھنیا

### ترکیب:

پیلے میں ایک انڈہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر اس کی نکلیاں بنالیں۔ انڈے کو پھیٹ لیں اور کبابوں کو ان میں لپیٹ لیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاڈ چوں ٹماٹر اور لیموں سے سجائیں اور اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔





## Afghani Boti

### Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	1/2 kg
Mutton fat	250 grams
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Raw papaya paste	1/2 cup
Cinnamon powder	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Cucumber, tomato (cut into rounds) lettuce for decoration	

### Method:

- Cube fat. Mix all ingredients in a bowl and keep aside for 2 hours.
- Pierce 3 pieces mutton, one piece fat and 3 mutton pieces on a skewer. Grill over charcoals or bake in oven and dish out.
- Prepare more skewers in the same way.
- Decorate serving dish with cucumber, tomato and lettuce; place skewers on top and serve.

## افغانی بوٹی

اجزاء:

1/2 کلو	پس ہوئی دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
250 گرام	نمک	صوب ذائقہ
1 کئی ہوئی کالی مرچ	تیل	2 کھانے کے چمچے
پہا ہوا پس	کھیرے نمٹاڑ (قیتلے) سلاڈ پتے	سجانے کے لئے
پہا ہوا کچا پیٹا	1/2 پیالی	

### ترکیب:

چربی کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔  
 تھنوں پر 3 بوٹیاں ایک چربی اور 3 بوٹیاں لگائیں۔ اسے کونے پر یا اوون میں پکا کر نکال لیں۔  
 سردنگ ڈش کو کھیرے نمٹاڑ اور سلاڈ پتوں سے سجائیں اس پر پیٹنیں رکھ کر پیش کریں۔





## Cashew nut Soya Dipping Sauce

### Ingredients:

Cashew nuts (powdered)	1/2 cup
Soya sauce	1 cup
White vinegar	1/2 cup
Ginger paste	1 tbsp
Spring onions (finely cut)	3 stalks
Red chilli paste	2 tbsp
Coriander (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Lettuce leave	for decoration

### Method:

- Heat oil in a saucepan and fry ginger.
- Add cashews, soya sauce, vinegar, red chilli paste and salt and cook for few minutes.
- Add spring onions and cook for few more minutes; add coriander gradually and remove in bowl when thick.
- Decorate sauce with lettuce and serve.

## کاجو والا سویا ڈپنگ ساس

### اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	لال مرچوں کا پیسٹ	1/2 پیالی	کاجو (پسے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک پیالی	سویا ساس
حسب ذائقہ	نمک	1/2 پیالی	سفید سرکہ
2 کھانے کے چمچے	نیل	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ادورک
سجانے کے لئے	سلاو پیجے	3 ڈھریاں	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)

### ترکیب:

ساس چین میں تیل گرم کر کے ادورک بھونیں۔ اس میں کاجو سویا ساس، سرکہ لال مرچوں کا پیسٹ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز ڈال کر چند منٹ مزید پکانے کے بعد آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوور ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر پیالے میں نکال لیں۔ مزید اس ساس سلاو پیجے سے سجا کر پیش کریں۔





## Saffron Jalebis

### Ingredients:

Refined flour (sieved)  
Sugar  
Water  
Orange food colour  
Yeast  
Saffron  
Screw pine  
Fresh milk  
Oil  
Silver leaves

1/2 kg  
1 kg + 1/2 tsp  
4 cups  
1 pinch  
1 tbsp  
1 pinch  
few drops  
as required  
for frying  
for garnishing

### Method:

- Cook water, sugar and screw pine in a pot till sticky; keep aside.
- Mix sugar and yeast in lukewarm water and keep aside to swell.
- Mix yeast and all other ingredients in a bowl and keep aside for 2 hours; whip mixture till sticky.
- Fill into a piping bag; heat oil in a wok and pipe pretzel-shaped jalebis in oil.
- When jalebis turn golden remove and immerse into sugar syrup; dish out after a little while.
- Garnish jalebis with silver leaves and serve.

## زاعفرانی جلیبی

### اجزاء:

ایک چمکی زاعفران  
چند قطرے کیڑہ  
تازہ دودھ حسب ضرورت  
تلنے کے لئے تیل  
چاندی کے ورق سجانے کے لئے

میدہ (چھنا ہوا) 1/2 کلو  
چینی ایک کلو  
1/2 چائے کا چمچہ  
4 پیالی پانی  
زردے کا رنگ ایک چمکی  
خنیر ایک کھانے کا چمچہ

### ترکیب:

دھنکی میں پانی، چینی اور کیڑہ ڈال کر دو تار بن جانے تک پکائیں اور علیحدہ رکھ لیں۔ نیم گرم پانی میں چینی اور خنیر ڈالیں اور خنیر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں خنیر اور باقی اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں، پھر آمیزہ لیس وار ہونے تک پھینٹیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آمیزے کی جلیبیاں بنائیں۔ جلیبیاں سنہری ہو جائیں تو انہیں شیرے میں ڈالیں اور تھوڑی دیر کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار جلیبیاں چاندی کے ورق سے سجاکر پیش کریں۔





## Green Chilli Mince

### Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Yogurt	1/2 cup
Turmeric powder	1/4 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut)	10
Onion (cut into 1-inch pieces)	1
Garlic (chopped)	1 tsp
Lemon juice	1/4 tsp
Water	2 cups
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Cucumber	for decoration

### Method:

- Mix yogurt, turmeric, cumin and salt in mince.
- Heat oil in a pot and fry finely cut onions golden; add mince and fry.
- Add water and cook with lid on for 15 minutes.
- Add chillies, onion and garlic and cook till dry; add lemon juice and fresh coriander.
- Dish out and decorate dish with cucumber; serve.

## ہری مرچوں والا قیمہ

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ
1/2 پیالی	دہی
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	خاستہ سفید زیرہ
3 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
10 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (ایک انچ کے ٹکڑے کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوب کیا ہوا)
1/4 چائے کا چمچ	لیموں کا رس
2 پیالی	پانی
3 کھانے کے چمچے	برادھیا (چوب کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
1/2 پیالی	تیل
سجانے کے لئے	کھیرا

ترکیب:

قیے میں دہی ہلدی زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے باریک کٹی ہوئی پیاز سنہری کریں پھر قیمہ ملا کر ہٹائیں۔ اس میں پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں پیاز اور لہسن ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر لیموں کا رس اور ہرا دھیا ڈال کر ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجادیں۔





## Nawabi Tikiyaan

نوابی ٹکیاں

### Ingredients

Beef mince	1/2 kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Ginger/garlic paste	3 tsp
Green cardamom powder	1/2 tsp
Chickpeas (roasted and powdered)	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	for frying
Lettuce, tomato, cucumber	for decoration

### Method:

- Mix all ingredients in mince and grind in a chopper.
- Remove in a bowl and refrigerate for 2 hours; make medium size cutlets.
- Heat clarified butter in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; dish out.
- Decorate dish with lettuce, tomato and cucumber; serve.

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قہر
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پتھرا
3 چائے کے چمچے	پسا ہوا آہسن اور مک
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
3 کھانے کے چمچے	پتے (بٹھنے اور پسے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	ستھی
سجانے کے لئے	سلا پتے، ٹماٹر، کھیرے

ترکیب:

قہے میں تمام اجزاء ملا کر چوپر میں یکجان کر لیں۔ اسے پیالے میں ڈال کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کے درمیانے سائز کی ٹکیاں بنالیں۔ فرائننگ پین میں تھی گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو سلا پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجادیں۔





## Spaghetti Pizzailo

اسپیگٹھی پیزائلو

### Ingredients:

Beef mince	250 grams
Spaghetti (boiled)	3 cups
Tomato (canned)	1
Tomato puree	1 tbsp
Mixed herbs	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley (chopped)	1 tbsp
Capsicums (cubed)	1 cup
Mushrooms (finely cut)	3
Onions (finely cut)	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

### Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic and onions golden.
- Add mince and fry; add herbs, red chillies, pepper, tomato and tomato puree; cook with lid on till mince is tender.
- Add remaining ingredients and dish out.

اجزاء:

250 گرام	گائے کا قیر
3 پیالی	اسپیگٹھی (اُلی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (کین والا)
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو پوری
ایک چائے کا چمچ	ملی پٹی جڑی بوٹیاں
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوب کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	پارمیزان پنیر
ایک کھانے کا چمچ	اجودہ (چوب کیا ہوا)
ایک پیالی	شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)
3 عدد	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

دہیجی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز سنہری کریں۔ اس میں قیر ڈال کر بھونیں پھر جڑی بوٹیاں لال مرچ، کالی مرچ، ٹماٹر اور ٹماٹو پوری ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر قیر بھلے تک پکا لیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





## Falafel

### Ingredients:

Chickpeas (soaked)	250 grams
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Baking soda	¼ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

### Method:

- Finely blend chickpeas in a blender and remove in a bowl.
- Add remaining ingredients; heat oil in a wok and fry small, golden dumplings; remove on absorbent paper.
- Serve hot.

## فلافل

### اجزاء:

250 گرام	کاملی پتے (بھیکے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
¼ چائے کا چمچ	کھانے کا سوڈا
ایک چائے کا چمچ	لٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

### ترکیب:

چنوں کو بلیئنڈر میں باریک پیس کر ایک پیالے میں نکالیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا لیں۔ کڑاھی میں تیل گرم کریں آمیزے کے چھوٹے چھوٹے بکچوڑے تیل میں سنہری تلیں اور چلاؤ ب کاغذ پر نکالیں۔ مزید اور فلافل گرما گرم پیش کریں۔





## No-Bake Peanut Butter Twix Pie

### Ingredients:

Biscuit crumbs	2 cups
Butter (melted)	6 tbsp
Cream cheese	200 grams
Peanut butter (smooth)	1 cup
Icing sugar	1/2 cup
Vanilla essence	1 tsp
Chocolate (melted)	1/2 cup
Fresh cream (cold, whipped)	2 1/2 cups
Chocolate chips, cream	for garnishing

### Method:

- Mix butter in biscuit crumbs and set in pie dish; refrigerate.
- Beat cheese with an electric beater; add peanut butter, sugar and essence; beat again.
- Add 1 1/2 cups cream, mixing with a spoon; spread on top of biscuit base and refrigerate for 5 hours.
- Mix remaining cream in melted chocolate and pour on top.
- Garnish pie with chocolate chips and cream and serve.

## نوبیک پی نٹ پٹر ٹوئکس پائی

2 پیالی	ایکڑا:
6 کھانے کے چمچے	بسکٹس کا چورہ
200 گرام	کھن (پکھلا ہوا)
ایک پیالی	کریم پیٹر
1/2 پیالی	مونگ پھلی والا کھن (اسموتھ)
ایک چائے کا چمچ	باریک پس ہوئی چینی
1/2 پیالی	دنیلا پسنس
2 1/2 پیالی	چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)
سجانے کے لئے	تازہ کریم (پھینٹی ہوئی ٹشڈی)
	چاکلیٹ چیس کریم

### ترکیب:

بسکٹس کے چورے میں کھن ملا کر اسے پائی ڈش میں سیٹ کریں اور فرج میں رکھ دیں۔ ایک پیالے میں پیٹر کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں اس میں مونگ پھلی والا کھن، چینی اور پسنس یکجان کریں۔ اس میں چمچے کی مدد سے 1 1/2 پیالی کریم ملائیں اور بسکٹس کے اوپر ڈال کر 5 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ چاکلیٹ میں باقی کریم ملا کر اس کے اوپر ڈال دیں۔ مزید اور پائی چاکلیٹ چیس اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔





## Potato Salad

### Ingredients:

Potatoes  
Garlic  
Tomato (chopped)  
Black peppercorns (crushed)  
Mustard seeds  
Lemon juice  
Spring onions (chopped)  
  
Salt  
Olive oil

1/2 kg  
1 clove  
1  
1 pinch  
2 tsp  
1/4 cup  
1/2 cup + for  
garnishing  
to taste  
2 tbsp

### Method:

- Boil potatoes in a pot; add salt and leave on a dum.
- Peel potatoes and cut into small pieces.
- Mix all remaining ingredients in a bowl and put on top of potatoes.
- Garnish with spring onions and serve.

## آلو کا سلاد

اجزاء:

1/2 کلو	لیموں کا رس	1/4 پیالی
لہسن	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	1/2 پیالی + سجانے کے لئے
نہاڑ (چوپ کیا ہوا)	نمک	مسب ذائقہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے
دال داتے		
2 چائے کے چمچے		

### ترکیب:

دیہی میں آلو کو آب میں اس میں نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ آلوؤں کو پھیل کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک پیالے میں ڈالیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملا کر آلوؤں کے اوپر ڈالیں اور اسے ہری پیاز سے سجادیں۔





## Pan-Roast Barbecue Chops

## پین روست باربی کیو چاٹیں

### Ingredients:

Chops	1/2 kg
Potatoes (peeled and cut lengthwise into 4)	2
Raw papaya paste	2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1/2 cup
Water	1/4 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	4 tbs
Red chutney	as accompaniment

### Method:

- Marinate chops with papaya; keep aside.
- Cook all remaining ingredients in a saucepan till thick; leave some masala aside and coat chops with remaining masala.
- Cook in a pot on low flame with lid on, till chops are semi-cooked.
- Brush remaining masala on chops; add potatoes and cook till completely tender; dish out.
- Serve chops accompanied by red chutney.

### اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	1/2 کلو	چاٹیں
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 عدد	آلو (چھلے اور لمبائی میں 4 کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	اورک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا
1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے	براؤن شینی
1/4 پیالی	پانی	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
1/2 چائے کا چمچ	نمک	ایک کھانے کا چمچ	سفید مرک
4 کھانے کے چمچے	تیل	ایک چائے کا چمچ	نئی ہوئی لال مرچ
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	لال چٹنی		

### ترکیب:

ایک پیالے میں چاٹوں پر پیٹا لگا کر رکھ دیں۔ ساس میں باقی تمام اجزاء ملا کر گاڑھا ہوئے تک پکالیں۔ تھوڑا سا مصالحہ بچا کر باقی مصالحے کو اچھی طرح سے چاٹوں پر لگائیں اور انہیں دھبے میں ڈال دیں۔ انہیں ڈھکن ڈھا تک کر ہلکی آگ پر 1/2 گھنٹہ گل جانے تک پکائیں۔ برش کی مدد سے باقی مصالحہ چاٹوں پر لگائیں اس میں آلو ڈالیں اور چاٹوں کے مکمل گل جانے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چاٹیں لال چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔



CHASKA  
PAKISTAN

## Tawa Boti

### Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onion (finely cut)	1
Capsicum (cubed small)	1
Tomatoes (cubed small)	2
White vinegar	2 tbsp
Yogurt	¼ cup
Mayonnoise	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Green chillies (cut lengthwise)	6
Red chilli powder	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

### Method:

- Marinate chicken with oil, vinegar, yogurt, mayonnaise, garlic, hot spices, turmeric, oregano, red chillies and salt and keep aside for ½ hour.
- Cook in a pot with green chillies on medium flame till chicken is tender.
- Add capsicum, onion and tomatoes and leave on dum.



## توا بوٹی

### اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو	ہری مرچیں (کھائی میں کٹی ہوئی) 6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	پسی ہوئی لال مرچ
شملہ مرچ (چھوٹی چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ
ٹماٹر (چھوٹے چوکور کئے ہوئے)	2 عدد	پسی ہوئی ہلدی
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	اور پیکانو
دہی	¼ پیال	نمک
مایونیز	2 کھانے کے چمچے	تیل
لہسن (چوب کئے ہوئے) 2 جوے		

### ترکیب:

مرغی پر تیل، سرکہ، دہی، مایونیز، لہسن، گرم مصالحہ، ہلدی اور ٹماٹر، لال مرچ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ہری مرچوں کے ساتھ ویکٹی میں ڈالیں اور درمیانی آگ پر مرغی مائل جانے تک پکائیں پھر شملہ مرچ، پیاز اور ٹماٹر ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





## Chicken Masala Curry

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Water	2 cups
Onions (finely cut)	2
Cloves	6
Tomatoes (chopped)	3
Cinnamon	2 sticks
Ginger (chopped)	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	10
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	1/2 cup
Fresh coriander, tomato (chopped)	for garnishing

### Method:

- Cook chicken, cloves, pepper, cinnamon, garlic, red chillies, onions, ginger, water and salt in a pot on low flame till dry.
- Add clarified butter, tomato and green chillies and fry; cook till chicken is tender. Add coriander and hot spices powder and leave on dum.
- Sprinkle fresh coriander and tomatoes and serve.

## مرغی کا مصالحے دار سالن

### اجزاء:

مرغی کا گوشت	1/2 کلو
پانی	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لوتھیں	6 عدد
ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)	3 عدد
دارچینی	2 ڈگریاں
ادرک (چوب کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
لہسن (چوب کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
ٹٹنی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	1/2 پیالی
ہرا دھنیا ٹماٹر (چوب کیا ہوا)	چھڑکے کے لئے

### ترکیب:

دبئی میں مرغی کا گوشت، لوتھیں، کالی مرچ، دارچینی، لہسن، لال مرچ، پیاز، ادرک، پانی اور نمک ڈالیں اور ہلکی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں گھی، ٹماٹر اور ہری مرچیں ڈال کر بخونیں پھر مرغی کا گوشت بھنے تک پکائیں اس میں دھنیا اور گرم مصالحہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ارسال ہر دھنیا اور ٹماٹر چھڑک کر پیش کریں۔





## Chicken Jalfrezi

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Onion (finely cut)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Green chillies (cut lengthwise)	4
Curry powder	2 tsp
Tamato (blended)	1
Ginger (chopped)	1 tsp
Capsicum (finely cut)	1
Salt	1 tsp
Vegetable oil	4 tbs

### Method:

- Heat oil in a pot and fry onion, garlic and chillies till onion are golden.
- Add curry powder, tamato, chicken and salt and cook till chicken changes colour.
- Add ginger and capsicum and leave on dum.



## مرغ جلفریزی

### اجزاء:

مرغ کی بونیاں (بغیر ہڈی) ایک کلو	نمٹا (پسا ہوا) ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	ادرک (چوپکی ہوئی) ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا) 2 جوے	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں 4 عدد	نمک ایک چائے کا چمچ
کئی ہوئی) 2 چائے کے چمچ	ہریوں کا تیل 4 کھانے کے چمچ

### ترکیب:

دبلی میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور مرچوں کو پیاز سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں کئی پاؤڈر نمٹا، مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں ادرک اور شملہ مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





## Baked Chicken Breasts

### Ingredients:

Chicken breasts	2
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Garlic paste	2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Chilli sauce	4 tbsp
Oregano	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Butter (melted)	50 grams
Fresh coriander, lettuce, tomato	for decoration

### Method:

- Marinate chicken with all ingredients and keep aside for 1 hour.
- Place chicken breasts with masala in an oven dish; bake in pre-heated oven at 180° C for 1/2 hour; remove in a serving dish.
- Decorate with coriander, lettuce and tomato; serve.

## بیکڈ چیکن بریسٹ

### اجزاء:

4 کھانے کے چمچے	چلی ساس	2 عدد	مرغی کے سینے
ایک چائے کا چمچ	اورنگانو	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک	2 چائے کے چمچے	پہا ہوا لہسن
50 گرام	مکھن (تھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	بھیجکا پاؤڈر
برادھنیا سلاڈ پتہ نمائز	سجانے کے لئے	4 کھانے کے چمچے	لیمونس کارس

### ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور مرغی کے سینے اس میں ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو مصالحے سمیت اوون کی ڈش میں ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 1/2 گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں ڈالیں اور ہرے دھنئے سلاڈ پتے اور لہاز سے سجادیں۔





# Tarka

## Grilled Kafta Kebabs

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Garlic	4 cloves
Onions (finely cut)	3
Olives	10
Parsley (chopped)	1/2 bunch
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
White pepper (crushed)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Saffron	1/2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Lettuce, tomato (cut into rounds)	for decoration

### Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Soak wooden skewers in water for 1/2 hour. Take little chopped chicken on palm and make meatballs. Pierce skewer in the meatball and shape into lang kebab. Repeat process to make more skewers and refrigerate.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from all sides; dish out.
- Decorate serving dish with lettuce and tomato and serve.

## گرلڈ کافتہ کباب

### اجزاء:

ادک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
حاربت سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ	لہسن	4 جوے
بسی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
زعفران	1/2 چائے کا چمچ	زیتون	10 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	اجودہ (چوپ کیا ہوا)	1/2 گڈی
تیل	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سلا دسپے 'ٹماٹر' (تھلے)	سجانے کے لئے	پسا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
		ٹٹی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجا کر لیں۔ لکڑی کی سیخوں کو 1/2 گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ مرغی کا تھوڑا سا آمیزہ پتیلی میں لے کر کوفتہ بنائیں اس کے درمیان میں ایک پیچ لگائیں اور اسے لمبوترے کباب کی شکل دے دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کو سیخوں پر لگا کر انہیں فرج میں رکھ دیں۔ فرمائنگ چین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو سلا دھنوں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔





## Shredded Masala Chicken

### Ingredients:

Chicken (boiled and shredded)	½ kg
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Brown sugar	1 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Rosemary	1 tsp
Oregano	1 tsp
Lemon juice	½ cup
Soya sauce	3 tbsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Cabbage (finely cut)	1 cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	50 grams
Lemon (cut into rounds)	for garnishing

### Method:

- Marinate chicken with butter, garlic, rosemary, oregano, pepper and salt and keep aside for ½ hour.
- Cook in a pot with remaining ingredients for few minutes with lid on.
- Dish out chicken and garnish with lemon; serve.

## مصالحہ دار شیرید مرغی

اجزاء:

3 کھانے کے چمچے سویا ساس	مرغی (اٹلی اور ریشہ کی ہوئی) ½ کلو
½ چائے کا چمچہ نئی ہوئی کالی مرچ	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی
ایک پیالی بند کو بھی (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی	براقین چمکنا ایک کھانے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	لہسن (چوب کیا ہوا) 2 چائے کے چمچے
½ چائے کا چمچہ نمک	روزہیری ایک چائے کا چمچ
50 گرام مکھن	اورنگانو ایک چائے کا چمچ
سجانے کے لئے لیموں کے قتلے	½ پیالی لیموں کا رس

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، مکھن، لہسن، روزہیری اور پکاؤ کالی مرچ اور نمک ڈال کر براگھنے کے لئے رکھ دیں۔ اسے دہکائی میں ڈالیں اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر چند منٹ تک پکائیں۔ مزید مرغی ڈش میں نکالیں اور لیموں کے قتلوں سے سجادیں۔





Tarka

## Oven-baked Maglaba

### Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Rice (bailed)	1 kg
Whole black peppercorns	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Eggplant (finely cut lengthwise)	1
Potatoes (fried and cut into rounds)	4
Fresh coriander	1/2 bunch
Hot spices powder	2 tsp
Garlic	6 cloves
Ginger	1-inch piece
Water	4 cups
Salt	1 1/2 tsp
Olive oil	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

### Method:

- Mix ginger, garlic and salt in mutton and boil till tender.
- Remove mutton; strain the stock and set aside.
- Heat oil in a pot and fry mutton golden; remove. Bring to boil stock, black pepper, cumin, hot spices and salt in same pot.
- Add rice and cook till dry.
- Layer Pyrex dish with rice; place mutton, potatoes and eggplants on top and bake in a pre-heated oven at 180°C for 1/2 hour; remove.
- Sprinkle coriander on Maglaba and serve.

اودن بیکڈ مغلوبہ

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	ایک کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
چاول (ابلے ہوئے)	ایک کلو	لہسن	6 جوئے
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ	ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	پانی	4 پیالی
بیٹکن (لمبائی میں باریک کٹا ہوا)	ایک عدد	نمک	1 1/2 چائے کے چمچے
آلو (تیلے ہوئے تھکے)	4 عدد	زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے
ہر ادھیا	1/2 گڈی	ہر ادھیا (چوب کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

تکب:

بوٹیوں میں لہسن، ادرک اور نمک ڈال کر گوشت اُبالیں گوشت نکال دیں اور بیٹکن چھان کر رکھ لیں۔ دھبے میں تیل گرم کریں اور گوشت سنہری ہونے تک بنھیں کر نکال لیں۔ اسی دھبے میں بیٹکن کالی مرچیں، زیرہ گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر اُبال آئے تک پکائیں۔ اس میں چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ چاولوں کو پائریکس کی ڈش میں نکالیں، ان کے اوپر گوشت، آلو اور بیٹکن ڈال کر پہلے سے گرم اودن میں 180°C پر 1/2 گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار مغلوبہ ہر ادھیا چھڑک کر پیش کریں۔





## Tangy Potato Curry

### Ingredients:

Potatoes (peeled and cubed)	1/2 kg
Yogurt	250 grams
Tamatoes (blended)	250 grams
Red chillies (crushed)	2 tsp
Sugar	1 tbsp
White vinegar	4 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Fennel seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillies (thickly cut)	for sprinkling
Tomatoes	for decoration

### Method:

- Whip yogurt with sugar, water and oil.
- Cook in a pot stirring continuously till oil separates.
- Add tamatoes, red chillies, 1/2 vinegar, mustard seeds, onion seeds, fennel, garlic, hot spices and salt and fry.
- Add ginger, remaining vinegar and potatoes and cook till tender. Dish out; sprinkle green chillies on top.
- Decorate dish with tomatoes and serve.

## آلو کا کھٹا سا لیں

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	سونف	آلو (پھلے اور چوکور کئے ہوئے)	1/2 کلو
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	زیر	250 گرام
2 چائے کے چمچے	لہسن (چوب کیا ہوا)	لٹائر (پسے ہوئے)	250 گرام
ایک کھانے کا چمچ	ادرک (چوب کی ہوئی)	کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
1/2 پیالی	پانی	چینی	ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	نمک	سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
1/2 پیالی	تیل	راڈی دانے	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے	ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے	کلوٹھی	ایک چائے کا چمچ
سجائے کے لئے	ٹماٹر		

### ترکیب:

دہی میں چینی پانی اور تیل ملا کر پھیٹ لیں۔ اسے دیکھی میں ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے تیل اُپر آنے تک پکائیں پھر ٹماٹر لال مرچ 1/2 سرکہ راڈی کلوٹھی سونف لہسن گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھجھیں۔ اس میں ادرک باقی سرکہ اور آلو شامل کر کے آلو گھٹنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہری مرچیں چھڑک دیں۔ مزیدار آلو ٹماٹر سے بجا کر پیش کریں۔





## Bottle-gourd Lentils

### Ingredients:

Bottle gourd (cut small)  
Gram lentils (boiled)  
Onions (finely cut)  
Ginger (finely cut)  
Garlic (chopped)  
Red chillies (crushed)  
Fresh coriander (chopped)  
Cumin seeds (roasted)  
Lemon juice  
Red food colouring  
Yogurt (whipped)  
Salt  
Oil  
Bottle gourd slices  
(cut into rounds and fried)  
Ginger

1  
2 cups  
1 cup  
1-inch piece  
4 cloves  
1 tbsp  
2 tbsp  
1 tbsp  
¼ cup  
½ tsp  
½ cup  
to taste  
¼ cup

for base  
for garnishing

### Method:

- Blend garlic, ginger, cumin, red chillies, lemon juice and food colouring in a blender to make chutney.
- Heat oil in a pot and fry chutney.
- Add yogurt and fry for few minutes; add onions, lentils, bottle gourd, coriander and salt and cook with lid on till tender.
- Arrange bottle gourd pieces in a dish; place lentils on top; garnish with finely cut ginger and serve.

## لوکی وال

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ  
¼ پیالی  
½ چائے کا چمچ  
½ پیالی  
حسب ذائقہ  
¼ پیالی  
لوکی (تیلے ہوئے قیلے) اور کھانے کے لئے

لوکی (پھوٹی کٹی ہوئی) ایک عدد  
چنے کی وال (آبی ہوئی) 2 پیالی  
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی  
اورک (باریک کٹی ہوئی) ایک انچ کا ٹکڑا  
لہسن (چوب کیا ہوا) 4 جوے  
کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ  
برادھیا (چوب کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

بلنڈر میں لہسن اور کھانے کا چمچ پیاز اور لال مرچ کی پٹی بنائیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے اس پٹی کو بھون لیں۔ اس میں دہی ڈال کر چند منٹ تک بھونیں پھر پیاز وال لوکی برادھیا اور نمک ملائیں اور ڈھکن ڈھاک کر لوکی نرم ہونے تک پکائیں۔ دھن کو لوکی کے قیلوں سے سجائیں اس پر لوکی وال نکالیں اور باریک کٹی ہوئی اورک سے سجاکر پیش کریں۔





## Caramel Apple Tart

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Butter (melted)	2 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Egg yolk	1
Vanilla essence	1/2 tsp
Icing sugar	2 tbsp
Fresh cream	1/2 cup + for garnishing
Fresh milk (cold)	1/2 cups
Apples (peeled and cut small)	2
Almonds, pistachios (finely cut)	2 tbsp

### Method:

- Mix flour, baking powder and butter in a bowl and crumble with fingers.
- Add egg yolk, sugar, essence and milk and knead into dough; place in a bowl.
- Cover with plastic and refrigerate.
- Roll out into disc and set in a tart pan; bake in a pre-heated oven for 20 minutes at 180°C and remove.
- Melt sugar in a saucepan and fry golden.
- Add cream and thoroughly mix; when tart shell cools, pour in sugar syrup.
- Layer with apples and sprinkle almonds; bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes: remove.
- Refrigerate; garnish Cream Apple Tart with cream and serve.

## کیریمیل اپپل ٹارٹ

### اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	باریک سیس ہوئی چینی	1/2 پیالی	میدہ (چھٹا ہوا)
1/2 پیالی + سجانے کے لئے	تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے	کھن (پگھلا ہوا)
1/2 پیالی	تازہ دودھ (ٹھنڈا)	1/2 چائے کا چمچ	کھنک پاؤڈر
سیب (چھلے اور چھینے کئے ہوئے) 2 عدد	بادام پیستے (باریک کئے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے	ایک عدد	انڈے کی زردی
سجانے کے لئے	تازہ کریم	1/2 چائے کا چمچ	دلیا/سمنس

### ترکیب:

پالے میں میدہ، کھنک پاؤڈر اور کھن کو ملا کر انگلیوں سے مسلے ہوئے ذیل روٹی کے پورے کی طرح کر لیں۔ اس میں انڈے کی زردی، چینی، دلیا/سمنس اور دودھ ملا کر آٹا گوندھ کر پالے میں ڈالیں۔ اسے پلاسٹک سے ڈھانک کر فریج میں رکھ دیں۔ گوندھے ہوئے آٹے کی روٹی تیل کر اسے ٹارٹ بین میں سیٹ کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس بین میں چینی پگھلا کر سنبری کر لیں۔ اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح سے ملا لیں۔ ٹارٹ شیل ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں چینی کا آمیزہ ڈالیں، بھر سیب کی تہ لگا کر بادام چھڑکیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیریمیل اپپل ٹارٹ ٹھنڈا کریں اور کریم سے مہاریں۔





## Carrot and Coconut Halwa

### Ingredients:

Carrots (grated)	1/2 kg
Coconut poste	1 cup
Cardamom powder	1/2 tsp
Dried milk	2 cups
Sugar	1 cup
Butter	2 tbsp
Dried fruits, sterling silver leaves	for garnishing

### Method:

- Heat butter in wok and cook carrots, cardamom and coconut till dry.
- Add sugar and further cook; add milk and thoroughly fry for 10 minutes.
- Dish out and garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

## گاجر اور ناریل کا حلوہ

1/2 کلو	گاجر (کدوئش)
ایک پیالی	پساوا ناریل
1/2 چائے کا چمچ	کسی ہوئی الائچی
2 پیالی	شوکھا ہوا دودھ
ایک پیالی	چینی
2 کھانے کے چمچ	کھن
2 کھانے کے لئے	شک میوے چاندی کا ورق سجانے کے لئے

### ترکیب:

کڑی میں کھن گرم کریں پھر گاجر الائچی اور ناریل ڈال کر گاجر کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں چینی ڈال کر مزید پکائیں پھر دودھ ملا کر 10 منٹ تک اچھی طرح سے بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید ار حلوہ بادام پیستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔





## Cold Pasta Salad

### Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Cucumber (cubed)	1
Onion (finely cut)	1
Cherry tomatoes	6
Black olives	1/4 cup

### Dressing Ingredients:

Lemon juice	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1/4 tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Sugar	1 pinch
Salt	1/4 tsp
Olive oil	1 cup

### Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Mix salad ingredients and dressing in a big bowl and refrigerate for 2 hours.
- Serve cold.

## کولڈ پاستا سلاد

### اجزاء:

2 پیالی	پاستا (ابلا ہوا)
ایک عدد	کھیرا (چوکور کٹا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	چری ٹماٹر
1/4 پیالی	کالے زیتون

### ڈریسنگ کے اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
ایک چٹکی	چینی
1/4 چائے کا چمچ	نمک
ایک پیالی	زیتون کا تیل

### ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ ایک بڑے پیالے میں سلاد کے اجزاء اور ڈریسنگ ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھیں اور خوب شہدہ کر کے پیش کریں۔





## Green Dum Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Fresh coriander	1 bunch
Mint leaves	1 bunch
Spinach leaves	12
Red chilli powder	2 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Yogurt	¾ cup
Fresh cream	½ cup
Ginger/garlic paste	10 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Fresh coriander leaves	for sprinkling
Mint chutney	as accompaniment

### Method:

- Blend coriander, mint and spinach with little water.
- Marinate chicken with blended masala, red chillies, lemon juice and salt and keep aside for ½ hour.
- Add remaining ingredients except oil and keep aside for a little while.
- Pierce chicken on wooden skewers and grill over coals, applying oil intermittently.
- Sprinkle coriander on Green Dum Chicken and serve with chutney.

## ہرادم چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
ہر ادھیا	ایک گڈی
پودینہ	ایک گڈی
پالک کے پتے	12 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
دہی	¾ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
پسا ہوا بس ادرک	10 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہرے دھنئے کے پتے	چھڑکنے کے لئے
پودینے کی چٹنی	بہراہ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب:

ہر ادھیا پودینہ اور پالک تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں۔ ایک پیالے میں پسا ہوا مصالحہ مرغی کی بوٹیاں لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس میں علاوہ تیل باقی اجزاء ملا کر مزید تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو کلوئی کی سیخوں میں لگائیں۔ انہیں کولے پر پیکیں اور درمیان میں تیل لگاتے جائیں۔ مزید ار ہرادم چکن ہر ادھیا چھڑک کر چٹنی کے بہراہ پیش کریں۔





## Kerala Mutton

### Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Whole dried red chillies	5
Fenugreek seeds, mustard seeds	½ tsp each
Red chilli powder	½ tsp
Cinnamon	2 sticks
Green cardomoms, cloves	6 each
Bay leaves, onions (finely cut)	2 each
Desiccated coconut	¾ cup
Poppy seeds	2 tbsp
Black peppercorns	12
Ginger (chopped)	2-inch piece
Gorlic (chopped)	15 cloves
Curry leaves, green chillies (chopped)	10 each
Turmeric powder	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	3
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander	for sprinkling

### Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin, coriander, red chillies, fenugreek seeds, cinnamon, cardomoms, cloves and bay leaves; add coconut, poppy seeds, and pepper and cook till coconut changes colour. Remove.
- Allow to cool and grind.
- Grind ginger, gorlic and green chillies separately.
- In same pot fry mustard seeds and curry leaves; add onions.
- When onions turn brown, add mutton, green chilli paste and remaining ingredients and fry till oil separates. Add 1 cup water and cook with lid on.
- When mutton is tender add coconut and leave on dum.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

## کیرالا گوشت

اجزاء:

ایک کلو	کیرالا گوشت
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زرد
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
5 عدد	سوتیلی گول لال مرچیں
½ - ½ چائے کا چمچ	میتھی دانے رائی دانے
½ چائے کا چمچ	بسی ہوئی لال مرچ
2 کھڑے	دار چینی
6 عدد	چھوٹی الائچیاں، ٹونگیں
2، 2 عدد	تج پتے پیاز (باریک کٹی ہوئی)
¼ پیالی	پاؤنڈ تاریل
2 کھانے کے چمچے	نخشاش

### ترکیب:

دپٹی میں تیل گرم کر کے زیرہ دھنیا لال مرچیں، میتھی دانے دار چینی، الائچیاں، ٹونگیں اور تج پتے بھونیں پھر تاریل، نخشاش اور کالی مرچیں ملا کر تاریل کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔ اورک، لہسن اور ہری مرچوں کو علیحدہ سے پیس لیں۔ اسی دپٹی میں رائی دانے اور کڑھی پتے بھون کر پیاز شامل کریں۔ پیاز بادامی ہو جائے تو گوشت، ہری مرچوں والا آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھونیں پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن اٹھا کر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو تاریل والا آمیزہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کیرالا گوشت ہر ادھنیا چترک کر پیش کریں۔





## Cake Rusks

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder	1 tsp
Eggs	3
Icing sugar	¾ cup
Vanilla essence	1 tsp
Orange food colour	few drops
Salt	1 pinch
Butter	½ cup

### Method:

- Beat butter, food colour, and sugar with an electric beater; add eggs and whip.
- Add flour, baking powder, essence and salt and mix with a spoon.
- Brush oil on a 7X11 cake mould and pour batter; bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove from mould when cooled and cut into thin pieces with a sharp knife.
- Place in a baking tray and bake at 150°C for 15 minutes or till golden. Cool on a wire rack; serve

## کیک رسکس

### اجزاء:

ایک پیالی	میدہ (چمکا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
3 عدد	انڈے
¾ پیالی	باریک بسی ہوئی چینی
ایک چائے کا چمچ	وٹیلہ سنس
چند قطرے	زردے کا رنگ
ایک چمکی	نمک
½ پیالی	بکھن

### ترکیب:

ایک پیالے میں بکھن، زردے کا رنگ اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھیلتیں، بھراٹھ سے نکال کر لیں۔ اس میں میڈہ، بیکنگ پاؤڈر، سنس اور نمک ڈال کر چمچ سے ملا لیں۔ 7x11 کے ٹیک کے سانچے کو چمکا کر لیں اور آمیزہ اس میں ڈال کر پہلے سے گرم اودن میں 180°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے سانچے سے نکالیں اور تیز چھری کی مدد سے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں بیکنگ ٹری پر رکھیں اور 150°C پر 15 منٹ یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔ انہیں دائرہ کی شکل پر رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





## Dry Fruit Kulfi

### Ingredients:

Whole dried milk	½ cup
Condensed milk	400 grams
Evaporated milk	450 grams
Fresh cream	1 ½ cups
Screw pine	1 tsp
Bread	2 slices
Pistachios (chopped)	2 tbsp + for decoration

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl and beat with an electric beater.
- Fill in kulfi moulds and freeze.
- When thoroughly frozen, remove from moulds and garnish with pistachias; serve.

## میوہ قلفی

### اجزاء:

½ پیالی	کھوٹا
400 گرام	کنڈینسڈ ملک
450 گرام	ایواپوریٹڈ ملک
1 ½ پیالی	تازہ کریم
ایک چائے کا چمچ	کیڑا
2 سلاکس	ڈبل روٹی
2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لئے	پتے (چوب کئے ہوئے)

### ترکیب:

ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو قلفی کے سانچوں میں بھر کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ قلفیاں اچھی طرح سے جم جائیں تو انہیں سانچوں سے نکالیں اور پتے سے سجا کر پیش کریں۔





## Prawns with Lemon Butter Sauce

### Ingredients:

Prawns	1 kg
Lemon	½ cup
Butter	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Parsley	1 bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lemon slices	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden.
- Add prawns and salt and cook till colour changes.
- Cook lemon juice in a saucepan till half remains; remove from flame.
- Add butter and salt and cook on low flame.
- Add red chillies, parsley and prawns and dish out; garnish dish with lemon and serve.

## پران و لیمن بٹر ساس

### اجزاء:

ایک کلو	جینٹل
½ پیالی	لیمن
250 گرام	بھٹن
ایک کھانے کا چمچ	ٹکی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	لیمن (چوپ کیا ہوا)
ایک گڈی	انہودہ (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
½ پیالی	تیل
سجانے کے لئے	لیمن کے قے

### ترکیب:

کڑی میں تیل گرم کر کے لیمن کو سنہری کریں۔ اس میں جھینگے اور نمک ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ ساس چین میں لیمن کا رس ½ خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے چوبیس سے پندرہ منٹ اور نمک ملائیں پھر ملکی آئینہ پر چوبیس پر رکھیں۔ اس میں لال مرچ، انہودہ اور جھینگے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو لیمن سے سجادیں۔





## LIVELY WEEKENDS

### Pickled Biryani

#### Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Rice (boiled)	1/2 kg
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Green chillies	6
Fresh coriander, mint leaves (finely cut)	4 tbsp each
Yogurt	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (fried)	3/4 cup
Tamatoes (finely cut)	3
Cloves, green cardamoms	4 each
Cinnamon	2 sticks
Bay leaf	1
Orange food colour	1 pinch
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Spring anian, capsicum, lettuce	for decoration
Tomato	

Ingredients for pickle masala  
Onion seeds, mustard seeds,  
Fenugreek seeds  
Cumin seeds, coriander seeds  
Bay leaf

1/4 tsp each  
1/4 tsp  
1 tsp each  
1/2

#### Method:

- Coarsely grind ingredients of pickle masala.
- Heat oil in a pot and fry cloves, bay leaf, cardamoms and cinnamon; add yogurt, tomatoes and onions and fry for few minutes.
- Add chicken, water, red chillies, turmeric and salt; cook till chicken is tender and dry.
- Add pickle masala, coriander, mint and green chillies and fry for few minutes.
- Layer rice in a pot; add layer of chicken and food colour and leave on dum.
- Decorate serving dish with spring anians, capsicum, tomato and lettuce. Dish out biryani in it and serve.



### اچاری بریانی

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	ایک کلو	تاج پتہ	ایک عدد
چاول (ابلی ہوئے)	1/2 کلو	پانی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پسی ہوئی ہلدی		نمک	حسب ذائقہ
ثابت ہری مرچیں	6 عدد	تیل	1/2 پیالی
ہرا دھنیا پودینہ (باریک)	4.4 کھانے کے چمچے	ہری پیاز، شملہ مرچ، سلاو پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے
دہی	ایک پیالی	اچاری مصالحے کے اجزاء:	
پہاوا، لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ	کلوچی، رائی دانے، مٹھی دانے	1/4, 1/4 چائے کا چمچ
پیاز (تلی ہوئی)	3/4 پیالی	ثابت سفید زیرہ، ثابت دھنیا	ایک ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	3 عدد	تاج پتہ	1/2 عدد
لوتکیں، چھوٹی الائچیاں	4.4 عدد		
دار چینی	2 ڈھریاں		

#### ترکیب:

اچاری مصالحے کے اجزاء سونا سونا پیس لیں۔ دھجکی میں تیل گرم کر کے لوتکیں تاج پتہ الائچیاں اور دار چینی تھیں اس میں دہی، ٹماٹر اور پیاز ڈال کر چند منٹ تک جھوئیں۔ اس میں مرغی پانی، لال مرچ، ہلدی اور نمک شامل کر کے گوشت گلے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور پہاوا مصالحہ ڈال کر چند منٹ تک جھوئیں۔ دھجکی میں چاول، ڈالیں، پھر مرغی اور زردے کے رنگ کی تھہ لگا کر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز، شملہ مرچ، سلاو پتے اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر بریانی نکال کر پیش کریں۔



# روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری  
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

سب کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استشارات کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

مسز جاو (اسلام آباد)

قادری صاحب! میں اپنی سب سے چھوٹی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت پریشان تھی خوبصورت اور اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت اچھے اچھے آتے تھے بات چیت چلتی بھی تھی مگر آخر میں خاموشی چھا جاتی تھی اور اس طرح بات ختم ہو جاتی تھی آپ سے رجوع کیا اور تمام حالات سے آپکو آگاہ کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے رشتے پر بندش کرا دی ہے ہم نے آپ سے اس بندش کی کاٹ کیلئے درخواست کی تو آپ نے لوبح نکاح تیار کر کے وظیفہ پڑھنے کو دیا میں نے آپ کی ہدایت کی مطابق وظیفہ مکمل کیا اور الحمد للہ آپکی دعا سے میری بیٹی کا ایک شریف اور تعلیم یافتہ ہم پلہ خاندان میں رشتہ طے ہو گیا ہے مزید راہنمائی فرمادیں کہ اب آگے مجھے کیا کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن بیٹی کا نکاح ہونے تک اسی وظیفہ کو 113 کی تعداد میں روزانہ عشاء کی نماز کے بعد پڑھ لیا کر دے انشاء اللہ باقی معاملات بھی آسانی کیساتھ طے پا جائیں گے۔

ذریعہ (رحیم یار خان)

قادری صاحب! چھ مہینے پہلے میرے شوہر مجھ سے ناراض ہو کر مجھے ماں باپ کے گھر چھوڑ گئے تھے میں نے آپ سے لوبح قدوس منگوا کر اسکا وظیفہ پڑھا تھا کہ میرے شوہر ناراضگی ختم کر کے مجھے واپس گھر لیجائیں۔ آپ کی دعا سے میرے شوہر کی ناراضگی ختم ہو گئی ہے اور اب میں اپنے شوہر کے ساتھ اپنے گھر رہ رہی ہوں، مزید ہدایت فرمادیں کہ اب مجھے کیا کرنا ہے۔

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

سب کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹا صدقہ خیرات اور مال کی ذکوۃ ادا کرتے رہو اللہ تعالیٰ رزق میں مزید کشادگی اور برکت فرمائے گا۔  
دجیہہ (کوئٹہ)

انگل! میری شادی کو سات سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی حمل ہوتا ہی نہیں تھا بہت سے ہیروں فقیروں اور عالموں سے رجوع کیا سب نے بندش بتائی پیسے بھی خرچ کئے مگر سب بے سود۔ آپکے بارے میں میگزین میں پڑھا تو امید کی اک کرن نظر آئی آپ سے آپکے موبائل پر رابطہ کر کے ساری صورت حال بیان کی تو آپ نے حساب کتاب کر کے بتایا کہ کسی قسم کی کوئی بندش وغیرہ نہیں ہے بلکہ کوئی نسوانی پیچیدگی ہے جس کی وجہ سے حمل قرار نہیں ہو پاتا آپ نے کسی اچھی لیڈی ڈاکٹر سے علاج کرا دے تو کہا اور ڈاکٹری علاج کیساتھ ساتھ روحانی علاج کا بھی مشورہ دیا آپکے مشورے پر عمل کرتے ہوئے میں نے ڈاکٹری علاج جاری رکھا ہوا ہے اور روحانی علاج کیلئے آپکا تعویذ گلے میں پہنا ہوا ہے اور لوبح مریم کا وظیفہ بھی پڑھ رہی ہوں آپکی دعا سے میرے حمل کو پانچ مہینے ہو چکے ہیں آپ نے تاکید فرمائی تھی کہ جب چھٹا مہینہ شروع ہو تو مجھ سے مزید راہنمائی حاصل کر لیں انگل چھٹا مہینہ شروع ہو چکا ہے مزید راہنمائی فرمادیں اللہ تعالیٰ آپکو لمبی عمر عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی گلے میں جو تعویذ پہنا ہوا ہے اسے اتار کر ڈوری کو لپٹا کر کے اب کمر میں باندھ لو اس طرح کہ تعویذ ناف پر رہے اور وظیفہ پورے دن میں کسی بھی فرض نماز کے بعد جس میں آپکو آسانی ہو صرف ایک سو مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کر دے انشاء اللہ حمل برقرار رہے گا اور آسانی کیساتھ خوشی عطا فرمائے گا۔

جواب: شکم میں رہو! بیٹی لوبح قدوس کے وظیفے کی صرف ایک سیخ یعنی 100 مرتبہ روزانہ اپنا معمول بنالو اور کسی بھی فرض نماز کے بعد پڑھ لیا کر دے انشاء اللہ آپ کا شوہر ہمیشہ آپ سے راضی رہے گا۔  
مدیحہ رشید (مردان)

قادری صاحب! میں ایک لڑکے کو پچھلے تین سال سے پسند کرتی تھی مگر ہماری ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہم دونوں کے والدین ہماری شادی کرنے پر رضامند نہیں تھے آپ سے لوبح نکاح منگوا کر اسکا وظیفہ پڑھا آپکی دعا سے ہماری شادی ہو گئی ہے وظیفہ بھی مکمل ہو گیا ہے لوبح نکاح کا اب کیا کر دے؟

جواب: جیتی رہو! بیٹی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوبح نکاح کو طفقہ کر دو۔

ذریعہ اسلم (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میرا سر جیکل انفرمنٹ کا کاروبار ہے والد کے زمانے سے ہم یہ کاروبار کر رہے ہیں مگر پچھلے چند سالوں سے کاروبار کم ہوتا جا رہا تھا کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے کاروبار پر بندش کرا دی ہے، پھر آپ نے مجھے میرے مبارک پتھر یا قوت پر پڑھانی کر کے بھیجا۔ قادری صاحب! میں نے جب سے پڑھانی کیا ہو مبارک پتھر انگلی میں لگا کر پہنا ہے میرا کاروبار پھر سے چمک اٹھا ہے اور اب تو کام اتنا بڑھ گیا ہے کہ میں آرڈر پورے نہیں کر پا رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خوش رکھے مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0308-2543444

0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

B-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمٹوں) پر آیات و مقدسہ کی پڑھانی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔





## کہانی ٹماٹر کے آغاز اور عروج کی

اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے

ایک اطالوی کے لئے یہ ماننا کہ پاستا کبھی ”پوی ڈور دوس“ کے بغیر ہوتا تھا اتنا ہی مشکل ہے جتنا ایک انڈین کے لئے یہ ماننا کہ ”زہن جوش“ یا ”سامبر“ ٹماٹر کے بغیر بھی تیار کیا جاسکتا تھا۔ دنیا کے ہر ملک اور ہر طرح کے پکوانوں میں ٹماٹر بڑی طرح سے رچ بس گیا ہے۔ لوگوں میں اس بات پر تو اختلاف ہو سکتا ہے کہ ٹماٹر پھل ہے یا سبزی۔ لیکن اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے۔

ٹماٹر کی دریافت سب سے پہلے یورپ میں ہوئی تھی۔ ٹماٹر کی عالمی سطح پر مقبولیت کے اس سفر میں ٹماٹر نے بہت سے نام بدلے ہیں۔ یہ بات حتیٰ طور پر نہیں کہی جاسکتی کہ ٹماٹر یورپ سے میکسیکو کب اور کیسے پہنچا۔ بظاہر یہی معلوم ہوتا ہے کہ ہسپانوی فاتح ہرنان کورٹز نے ٹماٹر کو 1520ء میں انڈین میں متعارف کرایا جہاں سے یہ پہلے اٹلی اور پھر فرانس پہنچا۔ اس کے مختلف ناموں میں انڈین میں ”پوم دی مور“ (مور کا سیب) اٹلی میں ”پوی داوور“ (سنہری سیب) اور فرانس میں ”پوم دا مور“ (محبت کا سیب) شامل ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ ٹماٹر کی اولین اقسام پیلے رنگ کی تھیں کیونکہ اطالوی اسے سنہرا کہا کرتے تھے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انگریزی میں مستعمل نام اس کے اصل نام ”ٹوٹیل“ کے قریب ترین ہے۔

ابتداء میں لوگ ٹماٹر کے استعمال سے گریز ان تھے شاید اس کی وجہ ٹماٹروں کا زہریلے پودوں ”نائٹ شیڈ“ اور ”میٹریک“ کے خاندان سے تعلق ہوان ہے ان کا خیال تھا کہ ٹماٹر بھی ان ہی کی طرح نقصان دہ ہے۔ اس حقیقت کے باوجود ٹماٹر یورپ میں کھایا جا رہا تھا، انگریز سمجھتے تھے کہ ٹماٹر کا ذائقہ اور خوشبو ناخوشگوار ہے لیکن ٹماٹر نے موت اور ذائقے کے بارے میں ان خدشات پر جلد ہی قابو پا لیا اور اٹھارویں صدی کے درمیان تک ٹماٹر کو کھانوں میں استعمال کرنے کی ترغیب برطانیہ کے باورچی خانوں کی ذہانت بن چکی تھیں۔

ٹماٹر جب شمالی امریکہ پہنچا تو وہاں اسے سجاوٹ کے لئے کام آنے والی خصوصیات کی بناء پر اگایا گیا۔ 1820ء تک ٹماٹر امریکہ میں بھی مقبولیت کی سند حاصل کر چکا تھا۔ اٹھارویں صدی کے آخر تک ٹماٹر کی کھیت میں بہت اضافہ ہو چکا تھا۔ 1869ء میں جوزف کیمپبل نے ٹماٹروں کو ڈبے میں محفوظ کر کے لوگوں تک پہنچانا شروع کیا یوں بتدریج ٹماٹر کی پیداوار بڑھنے لگی اور 1920ء میں ٹماٹر کی کھیت ریکارڈ بڑھ چکی تھی۔

ایک حالیہ دریافت کے مطابق ٹماٹر میں ”لائیکوپین“ نامی مرکب پایا جاتا ہے جو سرطان سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے۔ اس دریافت سے ٹماٹر کی اہمیت میں بہت اضافہ ہو گیا ہے۔ ٹماٹر کا جو اس اب ”لائیکوپین“ کا فوری ذریعہ سمجھا جاتا ہے جو ”لائیکوپین“ کو مکمل استعمال کرنے والوں کے لئے بھی مفید ہے۔

سولہویں صدی میں جب برطانوی فوجی چین کے ساحل پر اترے تو انہیں ”کچپ“ یا ”کیٹسپ“ نامی مقامی چیز کھانے کے لئے پیش کی گئی۔ ”کچپ“ کو پھلی کا اچار بنانے والے مصالحوں اور تیل سے تیار کر کے ساس کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ برطانیہ نے اس ساس کو خوش آمدید کہتے ہوئے اس میں تبدیلیاں کی اور اسے کچپ کی شکل دے دی۔ برطانیہ میں ”کچپ“ کی پہلی ترکیب 17 صدی میں سامنے آئی جسے سر کے ڈھانٹ وائن اور کمرچ ”لوگ اور لیموں سے تیار کیا گیا۔

اٹھارویں صدی کے اوائل میں نووا اسکوشیا، امریکہ میں جمیز میز نے پہلی دفعہ ٹماٹر کے کچپ کی ترکیب شائع کی۔ 1820ء تک کچپ امریکہ کے طول و عرض میں بک رہا تھا لیکن 1820ء میں ایچ جے ہمز ”ٹماٹو کچپ“ کو اپنی مصنوعات کا حصہ بنا کر لوگوں کو ٹماٹر کی مصنوعات کی فروخت میں اضافے کا سبب بن گئے۔

آج ٹماٹر دنیا کے ہر خطے اور ہر ملک کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کے بے پناہ استعمال کو نظر میں رکھتے ہوئے اسے بڑے پیمانے میں کاشت کیا جاتا ہے۔ دنیا میں اس وقت ٹماٹر کی سب سے زیادہ پیداوار امریکہ، چین، ترکی، اٹلی اور بھارت میں ہوتی ہے۔





انسان میں ایک منطقی سربراہ اور اکثر انسانی طاق سے کہے کہ  
دوسرے منطقی طریق طایع میں برائیوں کا علاج سمجھ کر مگر اس  
کے لئے شخص کا صحیح اور ضروری ہے اور دوسرے منطقی میں انکی اور  
کے میں منطقی تہہ لیکن انکی ہارنی میں جس میں برائیوں کا مرکز اور  
شانی طایع منطقی ہے۔ یہ دنیا کا سستا ترین اور آسان طریق طایع  
ہے۔ اس میں مرض کو جو اسے نکال پھینکا جاتا ہے۔ مرض ہیٹھ کیلئے  
مرض کی جتن چھوڑ جاتا ہے اور مرض میں کو ایک نئی زندگی  
ہے۔ اور دوسرے منطقی اندازت میں اس حالت میں اس میں اور طریقی منطقیات

میرا طریقہ علاج شریعت کے عین مطابق ہے، جو میو پی تھک ڈاکٹر افشان خان گفتگو

A color portrait photograph of a woman with dark, curly hair and bangs. She is looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a dark-colored, possibly black, top. The background consists of a red brick wall. The lighting is somewhat soft, and the overall image has a slightly grainy or aged quality.

[illegible]

بالجہ پٹاکا مرضی آئی کے دور میں ترقی پانے ہے جس میں  
ملتی و معاشرتی مسائل پڑتے جا رہے ہیں یہ جھوٹوں اور مردوں  
دھوکوں میں ہو سکتا ہے۔ خواتین کو فی ملیں، ایام جنسی میں ہے  
کاٹھکی، دامن والی کی کمر، بالجہ پٹاکا کو جب فی ملیں جب کہ  
مردوں میں بڑی مودت، احساس کثرتی، خشک خوف، احساس غلطی،  
طبیعت خیرت اور وقت فیصلہ کی مثال ہیں، اس میں شرب و تباہی  
لوٹنی چھٹکی ایک وجہ ہے۔

اس سے معاشرے میں عدم اعتماد ختم ہو جائے پٹاکا پٹاکا پٹاکا  
یہ جب کہ آج کل مردوں کی اکثریت اس مرض کا شکار ہے اس  
میں ان کی مردانگی کا احساس اور فیصلہ کی قوت کی کمی ہے خیرت کو ایام  
بہار کے رکھا ہے لیکن اس کا علاج ممکن ہے اور ہمارے علاج سے  
100% خواتین و معمرات صحت مند اور دلدادہ ہو سکتی ہیں۔  
ملی، جاتے ہیں بھی اچے سے کہ تمام پاکستان اور ہر ان ملک سے  
افراد ہمارے انٹرنیٹ میڈیکل سنٹر میں آخری فلائیٹ میں اور فیصلہ  
خوابیہ خبر کو کوئی نے لولا کی خوشیاں حاصل کی ہیں اس کے علاوہ  
دلدادہ دھوکا کامالی سے حاصل کی۔

اگرچہ بتایا جاتا ہے کہ سب سب عزت کے اختیار سے ہے  
مگر جس دعوے سے کچھ اس کا یہ ہے کہ وہ نہیں حاصل کیے دے  
مطلوبہ عرصہ ہو گیا مگر ان کے بل بالکل انہیں اور وسائل کا فقدان  
ہاں ایک مرتبہ سے اس شرط نہیں اس میں صرف ان کا کام

ہوئے اور مفت علاج فراہم کیا۔  
 یہ ایک نیکہ کاری ہے۔ اس مشن پر جانچ کر  
 اور لاڈلہ بننے کے خواہشیہ فراہم کرنا  
 کرم سے مستقیم علاج ہے یہ خوش کام نہ  
 100% ہے مشن پر ایک علاج کیلئے  
 علقہ (اکڑ) بھی مسجود اے میں جین  
 میں شوگر، پھیپھڑے، جراثیم اور کھانسی  
 کے لیے اکڑ خدمت میں مصروف ہیں۔

ان تمام بندوں کی تیار ہو چکی ہے اور  
ملی، کوئی نہیں ملے گی، ہے قاتلین معاصرین  
صورت عالی اور دلیران کی جہانمیان اور  
معاشرا میں ہے جہانمیان کی جہانمیان اور  
سے دردی ہے لیکن ان کا علاج 100%  
ممکن ہے اور انھیں میں ایک سفر  
930FB سکولیت ہائیڈرو پھنڈی میں  
موجود ہے خدمت کریشہ 15 سال سے  
مراہم دے رہا ہے قاتل اور  
تحریر کے ساتھ میں ہندو کریم کے کوئی  
بازار کی جہانمیان عالی جس کا علاج نہ ہو  
اس لئے میں کوئی نہیں کہ "اعادہ پکا"  
بازار کی جہانمیان عالی

ماہرین نفسیات کے مطابق ہر شخص کو فطری طور پر دو چیزیں  
 حقوق حاصل ہوتے ہیں : ازدواجی و جنسی صحت کے ضمن میں  
 آخری گفت و بات اہم ہے چنانچہ آپ سے صحت کے اس پہ آپ  
 سے صحت کا ان کا آپ کے جانے تو آپ کو زندگی میں ایسا نہیں اور خوشی  
 کا خواہش ملے۔ اس طرح سے کہ صحت سے مراد جنسی کشش نہیں

جہ، بے قرصیوت ہے۔ اسے محبت کا نام نہیں دیا جاسکتا۔ محبت اصل میں جام الہی ہے، جس میں عزت، احترام اور قدرت و کرم کا کھنکھاتا ہوا ہے۔ جہاں آپ سے محبت کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی سے محبت کرتے ہوئے اور اپنے پاکیزہ خواہشات، جذبات کا احترام کرتے ہوں اور یہ ممکن و مطبق ہوں۔ اپنے آپ سے محبت کی یہ کیفیت پیدا کرنے کے بعد ہی آپ دوسروں کا احسان کرنے اور احترام کے عمل میں آتے ہیں۔ دوسروں سے محبت بھی کر سکتا ہے جو اپنے آپ سے محبت کرتا ہے۔

**اپنی اس صحبت قرنا سیکھیں:**  
 اپنے آپ سے محبت کرنا ایک نئی ہے۔ یہ علاحدت آپ کی  
 جنسی صحت اور اخلاقی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ یہ  
 لہذا ایسا نہ کرنا چاہیے کہ آپ ذاتی خود کو گھمبیر کا پائندہ بناتا ہے۔ علم  
 وحیہ کا مطلب یہ ہے کہ آپ کیلئے جو نامہ مذہبی ہیں انھیں سمجھیں اور جو  
 کام مسلم ہیں انھیں ترک کر دیجئے۔ جن نامہ مذہبی کو ناپاک خیالات  
 قوی جذبہ ہے۔ شاید سب سے قوی جذبہ یہی ہے۔ چنانچہ جنسی  
 خفیہ صحت اور جنسی غفلتوں کے مقابلے میں خود کو گھمبیر کا پائندہ  
 کرنا دنیا کے مشکل ترین کاموں میں سے ہے۔ یہی وجہ ہے کہ  
 زندگی کے دیگر شعبوں میں کامیاب اور اخلاقی کے باوجود افراد جنسی  
 کے باقوں میں پس ماندگی اور کمزوری محسوس کرتے ہیں۔ اکثریت کا معاملہ  
 یہ ہے کہ وہ تعلیم اور بار بار دہرائی قیادت وغیرہ میں جسے پہلے  
 میں تیز کر لیتے ہیں اور پھر غلط کامیابی کے عمل بھی کرتے ہیں مگر  
 جنسی معاملات میں جب پرانی التیہ کے جنسی صحت کو نقصان  
 پہنچاتے ہیں چنانچہ میں کا غیر متعارف بہانہ کی جنسی صحت کو نقصان  
 طرح چاہتا ہوں۔ ایسے میں خاص طور پر جو انھیں گفتگو انھیں  
 ملنے اور اپنے مستقبل کو ناپاک دیکھتے ہیں۔ یہ بڑی الٹی بات کرتی کی  
 رہا میں سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے جنسی کی جانب سے

ہے یہاں تک کہ دعویٰ کر سکیں کہ عیسائی لوگ انھیں لے گئے  
**"لہذا شکنا ہم نہ کھینچیں"**  
 آپ نے ان کو شاہ گار کا قلعہ اور سرور پورہ کے قلعے  
 میں کابو سے انکار کر کے انھیں گرفتار کر لیا  
 ضروری ہے کہ ہم میں سے ان کو یہ کہیں کہ  
 اگر کسی کا کوئی کام نہ ہو تو وہ حضرت کے پاس  
 یہ مطلق ہو کر۔ بلکہ بعض افراد کو یہ کہیں کہ  
 کاروانہ بھی کر لیتے ہیں مگر ہر شخص  
 سے "اس دفعہ اور" کہہ کر یہ بار مطلق  
 سے فراہم کر دیا اختیار کرتے ہیں۔ ان  
 لوگوں سے مذمت ہے کہ "یہ کہہ کر کہ  
 ہوتے اور نکلتے ہیں اگر "یہ کہہ کر کہ

سیلچر آ جاتے تو ہم کو باخودست صحت کرنے کے قابل ہو گئے  
ایک دفعہ معذرت کر کے دیکھئے آپ کو ایک نئی عمارت دارا  
اس نامی ہو گا۔

**شریک حیات سے متعلقہ احادیث**  
جس طرح ہم زندگی کے تمام عی شعبوں کے بارے  
میں غلات یا کھجور شریک حیات سے گفتگو کرتے ہیں اور  
کرتے ہیں اسے لازمی حالات کو درست کرنے اور  
کچھ جاننے کیلئے بھی شریک حیات سے متعلق  
کچھ شریک حیات میں اپنے شریک حیات کو  
لازمی زندگی کے مستقبل کے بارے میں  
خاموشی سے رہنے کی ضرورت ہے اور  
حالات پہلے شریک حیات سے گفتگو کرنے اور  
راستے سے صرف لازمی امور کو  
کی شخصیت پر بھی اس کے  
کے

جنسی صحت کے مسائل کا بڑی حد تک تھیلہ اور جوس سے  
بزرگوں کا علاج ہے۔ دوسری صورت حال اس کے لئے اس کے لئے  
حل ہے۔ چنانچہ جوس میں اس کے لئے اس کے لئے اس کے لئے  
کر دیتے ہیں۔ جنسی صحت سے بہتر یہ کہ اس کے لئے اس کے لئے  
آپ کا دلچسپی میں جنسی صحت کے لئے اس کے لئے اس کے لئے  
ہے جو خواتین کو بھی قابل اعتماد حلیہ اور ایلمر اور جوس  
اجاب اور بزرگوں سے اس موضوع پر بہت مختصر اور مختصر  
کرتی ہے۔ ان کو اگر ایسے مسائل میں جانیں تو اپنے مسائل  
بارے میں کل کر بات کرنی ہے۔ جو نوجوانوں کا بہت جرات مند  
روئے ہے۔ صرف ان کی کہ وہ ان کی زندگی میں یہ ہو گا کہ جنسی صحت  
بہتر اور جنسی صحت کے لئے اس کے لئے اس کے لئے

**Karachi Address:** PC Hotel, Dr Ziauddin Ahmed Rd, Karachi. (Appointment before visit)

4th-B-930

افتتاح میڈیکل سیدٹر (رجسٹرڈ) عوام پیوٹی کیسٹل، شیڈیلا، محکمہ ناگوان راولپنڈی

**☎ 051-4848159, 4845704 Mob: 0300-5139482, 0333-5139482**

**Web: [www.drafshan.com.pk](http://www.drafshan.com.pk), Email: [afshanmedicalcentre@gmail.com](mailto:afshanmedicalcentre@gmail.com)**







## بچوں کے پسندیدہ کھانے گھر میں تیار کریں

گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر بوجھ نہیں بنتے بلکہ انہیں معمول کے کھانوں کے بجٹ میں بھی بنایا جاسکتا ہے

ناظرین کو ہر طرح کے کھانے پکانے سے سکھار ہے ہیں یہ سہولت چھوٹے بچوں کی ماؤں کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔ مختلف پروگرامز دیکھ کر بچوں کے پسندیدہ فاسٹ فوڈز گھر بیٹھے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کئے جاسکتے ہیں۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ایک ہسکلس وغیرہ گھر میں تیار کرنا کوئی مشکل نہیں۔ گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر بھی بوجھ نہیں بنتے بلکہ انہیں گھر میں بنائے جانے والے معمول کے کھانوں کے بجٹ میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔ روایتی کھانے دیکھ کر عام طور پر بچوں کے منہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے ایسے کھانے بنائے جانے چاہئے جو ان بچوں کے پسندیدہ ہوں البتہ جو کچھ بھی بنائیں کوشش کریں کہ اس کو اچھے انداز میں پیش کریں۔ خوبصورتی سے سجے ہوئے کھانے توجہ اپنی جانب مبذول کرا لیتے ہیں اس لئے بچوں کی دلچسپی کو نظر میں رکھتے ہوئے انہیں خوبصورت برتنوں میں کھانے دیں تاکہ وہ آپ کے بنائے ہوئے کھانے شوق سے کھائیں۔

کوشش کریں کہ بچوں کے لئے جو بھی کھانا تیار کریں وہ غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس سے انہیں نشتر سہ ریشہ لمبیاں، حیاتین اور معدنیات سب کچھ حاصل ہو سکے۔ بچوں کے کھانے کا وقت مقرر کریں اور 2 کھانوں کے درمیان 2 گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔ کھانا کھانے کے لئے اسے کوئی لالچ نہ دیں بلکہ اس کی پسند کے کھانے تیار رکھیں تاکہ اگر وہ کوئی ایک چیز نہ کھانا چاہے تو آپ فوری طور پر اسے کچھ اور کھانے کو دے سکیں۔

کسی بھی فاسٹ فوڈ چین میں چلے جائیں آپ کی ملاقات ڈھیر سارے بچوں سے ہوتی ہے کیوں کہ آج بچوں کی پسندیدہ ترین خوراک فاسٹ فوڈز ہیں۔ ہر بچے کے دل میں برگر اور پیزا کھانے کی چاہ ہوتی ہے ایسے میں انہیں گھر کے کھانے کہاں نظر آتے ہیں۔ بچوں کی یہ خواہش ان کی ماؤں کو فکر میں مبتلا کئے رکھتی ہے کیوں کہ آج ہر شخص اس حقیقت سے بخوبی واقف ہے کہ فاسٹ فوڈز کا مسلسل استعمال صحت کے لئے زیادہ مفید نہیں ہے۔ جدید تحقیقات کہتی ہیں کہ پیزا، برگر جیسے فاسٹ فوڈز اور تیزابی مشروبات کے استعمال سے بچے پہلے تو موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں اور پھر انہیں موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں گھیر لیتی ہیں جو نہ صرف ان کے لئے بلکہ ان کی ماؤں کے لئے بھی تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ فاسٹ فوڈز کھانے سے بچوں کو حرارے تو ملتے ہیں لیکن مطلوبہ غذائیت نہیں مل پاتی۔

اپنے بچوں کی صحت کے لئے فکر مند مائیں جب یہ دیکھتی ہیں کہ ان کا بچہ گھر کے پکائے ہوئے کھانوں کی طرف نہیں دیکھ رہا تو پھر وہ مجبور ہو کر انہیں فاسٹ فوڈز دے دیتی ہیں کبھی کبھار ایسا کرنے میں کوئی مضا کتہ نہیں ہے لیکن فاسٹ فوڈز کا استعمال معمول کا حصہ نہیں ہونا چاہئے۔ بچوں کے کھانوں میں سدھار ممکن ہے بس ماؤں کو تھوڑا سا وقت نکال کر زیادہ محنت کرنی ہوگی تاکہ بچے گھر کے بنے ہوئے کھانے بھی شوق سے کھائیں۔

کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو گھر میں تیار نہ ہو سکتی ہو۔ ٹکس، برگرز، ہیز، انوڈلز اور پاستا سمیت ہر مزیدار کھانا گھر میں با آسانی تیار ہو سکتا ہے۔ آج کھانا پکانے کے کئی چینل اپنے



# گرم موسم میں اٹھائیں ٹھنڈے تربوز کا لطف

موٹے افراد بڑی بے فکری سے تربوز کھائیں کیونکہ کم حراروں اور چکنائی نہ ہونے کے باوجود یہ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے

پہنچاتا ہے۔ بڑھتے وزن سے پریشان افراد بڑی بے فکری سے تربوز کھا سکتے ہیں کیونکہ انتہائی کم حراروں اور چکنائی نہ ہونے کے باوجود یہ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ تربوز کے بیج کی اثر انگیز خصوصیات بلند فشار خون کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق سے پتا چلا ہے کہ یہ بڑھے ہوئے وزن کے مالک افراد میں دل کے دورے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

تربوز جسم میں پانی کی مقدار کو پورا کر کے جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔ جلدی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز کا استعمال چہرے کے داغ و جھبے مٹا کر اسے تروتازہ بناتا ہے۔ تربوز کے باریک پے ہوئے چٹکے میں تھوڑا سا آٹا ملا کر بطور اسکرپ چہرے پر رگڑیں جلد نکھر جائے گی۔ جلد کے گڑبڑوں کو بھرنا ہے تو تربوز کے جوس کو بنائیں چاہیں تو اس میں پودینے کے پتے بھی شامل کر لیں۔ اسے اپنے چہرے پر اچھی طرح سے پھیریں تھوڑی دیر کے بعد نیم گرم پانی سے اچھی طرح سے دھو لیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد نتائج ظاہر ہو جائیں گے۔

خالی پیٹ میں تربوز کا استعمال بے حد فائدہ دیتا ہے اسے شکر کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو موثر ہوتا ہے۔ تربوز کا استعمال اعتدال میں ہونا چاہئے کیوں کہ اس کے زیادہ کھانے سے بدہضمی اور گیس پیدا ہو سکتی ہے۔

گرمی کا موسم ہوا اور تربوز کا ذکر نہ کیا جائے یہ ممکن نہیں موسم گرمیوں میں مزید تربوز کا ساتھ لازم و ملزوم ہیں۔ تربوز کو پنجابی میں ہندوانہ انگریزی میں واٹر میلین عربی میں بلخ حجازی میں حبیب اور ترکی میں تاجور کہتے ہیں۔ تربوز تقریباً ہر گرم علاقے بطور خاص پاکستان، ہندوستان، شمالی بحرال صوبہ سرحد، شام، فلسطین اور افغانستان میں کاشت کیا جاتا ہے۔ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوترے تربوز کا چھلکا سخت گھوٹے کی رنگت سرخ، ذائقہ شیریں اور مزاج سرد ہوتا ہے۔ تربوز گرمیوں کے موسم میں پیاس بجھانے کے لئے نہ صرف مزیدار پھل ہے بلکہ اس میں پانی جانے والی حیاتین صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ تربوز میں موجود پوٹاشیم روزانہ کی پوٹاشیم کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے جو فشار خون کو برقرار رکھتا ہے دل کی دھڑکن کو معمول پر لاتا ہے، لوہے سے بچاتا ہے، گردے میں پتھری بننے کے خطرات کو ختم کرتا ہے۔ ایک نئی تحقیق کہتی ہے کہ تربوز کا استعمال سرطان کے مرض سے بچاؤ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تربوز پر کالی مرچ، زیرہ اور نمک چھڑک کر کھایا جائے تو نہ صرف اس کی لذت بڑھ جاتی ہے بلکہ ہاضمہ بھی بہتر ہو جاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو جائے تو تربوز کا استعمال کیا جانا چاہئے، اس میں موجود قدرتی شکر خلیات میں تیزی سے جذب ہو کر کمزوری، سردرد اور گھبراہٹ کو فوری طور پر ختم کر دیتی ہیں۔ تربوز جگر مٹانے اور گردوں کے امراض میں فائدہ





# منتخب غذائیں گرمی بھگائیں

موسم گرما میں جسم کو پانی اور نمکیات کی نسبت زیادہ ضرورت ہوتی ہے جو پھل اور سبزیاں پوری کر سکتے ہیں

گرمی کو بھگانے کے لئے دہی اور رائے کا استعمال کریں۔ 250 گرام کدو کو چھیل کر کدو کش کریں اسے ہلکی آنچ پر ابالیں ٹھنڈا ہو جائے تو اسے پھینٹی ہوئی دہی میں ڈال دیں۔ اس میں حسب ذائقہ لال مرچ سفید زیرہ پودینا اور خشک ملا کر استعمال کریں۔ اسی طرح سے گکڑی اور کھیرے کا رائے بھی بنایا جاسکتا ہے تاہم انہیں ابالنے کی ضرورت نہیں۔ بیٹکن کا رائے بنانے کے لئے بیٹکن کو ثابت ابالیں پھر چھلکا اتار کر ہاتھ سے مسل کر دہی میں شامل کریں۔ دو پہر میں یہ رائے روٹی کے ہمراہ مکمل غذا کے طور پر بھی کھائے جاسکتے ہیں۔

گرمی کو مارنے کے لئے تخ ملنچا نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔ پانی میں بھیکے ہوئے تخ ملنے دودھ یا ٹھنڈے شروبات میں شامل کر کے پیئیں اور گرمی کو دور بھگائیں۔

تاخیر کے اعتبار سے سرد اور خشک فالسے بھی موسم گرما میں تسکین کا باعث بنتے ہیں۔ ان کا استعمال گرمی سے لاحق ہونے والے امراض پیاس کی زیادتی پسینہ آنے اور دل کی گھبراہٹ دور کرنے میں مفید ہے۔

پھلپلاقی دھوپ اور شدید گرمی کے اثرات سے بچنے کے لئے روزانہ کی غذا میں کھیرے کا استعمال یقینی بنائیں۔ شدید گرمی کے موسم میں دودھ دھوپ نہ بھی کی جائے تو جسم میں موجود پانی کی بڑی مقدار پسینے کی صورت میں ضائع ہو کر جسم پر بڑے اثرات مرتب کر سکتی ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ جسم میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھا جائے۔ کھیرے کا استعمال نہ صرف انسانی جسم میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے بلکہ گرمی کے اثرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ تربوز اور تربوزے گرمی کے موسم کے پھل ہیں ان میں 90 فیصد پانی باقی 10 فیصد میں گلوکوز ریش اور شلف جیاتین ہوتے ہیں جو گرمی کو دور کرنے کے لئے نہایت مفید ہیں۔

گرمیوں کے موسم کا ایک مسئلہ کھانا پکانا اور کھانا ہوتا ہے۔ اس موسم میں ایک جانب باورچی خانے میں کھڑے ہو کر وقت طلب کھانے پکانا عذاب لگتا ہے تو دوسری جانب گرمی کی وجہ سے مرغن اور بھاری بھرکم کھانے طبیعت پر گراں گزرتے ہیں۔ اس موسم میں زیادہ پیاس لگتی ہے گرمی کی وجہ سے پسینے کی شکل میں پانی خارج ہو کر جسم کو ٹھنڈا کرتا ہے مگر جسم کے اندر گرمی کی وجہ سے خون کے دوران میں کمی ہو کر سستی اور کاہلی محسوس ہوتی ہے اسی وجہ سے اس موسم میں جسم کو پانی اور نمکیات کی نسبت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

موسم گرما میں کچھ ٹھنڈا اور فرحت بخش کھانے کا دل چاہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس موسم میں کھیرے، گکڑی، ٹماٹر، ٹینڈے، گھیا، بھنڈی، ترٹی، ارونی، پالک، کیری، پودینہ، دھنیا، تربوز، تربوز، آم اور فالسے سیٹ بے شمار ایسی نعمتیں اتاری ہیں جو طبیعت کی تروتازگی کا سامان کرتی ہیں۔ آئیے اس گرمی کھانے پینے کے حوالے سے ہم آپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔

سب سے پہلے تو موسم کی مناسبت سے پورے ہفتے سبزیوں کو اپنی خوراک میں شامل کرنے کی منصوبہ بندی کر لیں۔ گوشت کے شوقین افراد گوشت کے ساتھ ہی سبزیوں کا احتیاج رکھیں پھر پھلوں کی جانب توجہ دیں جن کے ذریعے گرمی میں ٹھنڈک کے سامان کئے جاسکتے ہیں۔ پھنے ہوئے جو کے ستور گرمی کی شدت کو ختم کرتے ہیں یہ بھوک اور پیاس دونوں کے لئے مفید ہیں۔ گرمی کے موسم میں یہ نہ صرف دکانوں بلکہ ٹھیلوں پر بھی با آسانی دستیاب ہوتے ہیں۔







آبرو ہمیشہ  
صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

Heart  
Friendly

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



te: www.kisan.com.pk  
info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار

MA338







# ٹوٹکے



## خستہ فرنیج فراز بنانے کے لئے

اگر فرنیج فراز بنانے کے بعد نرم پڑ جاتے ہوں تو آلو کاٹنے کے بعد اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور کارن فلور ملائیں اور کاغذ کی تھوری تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور پھر تلیں۔ چپس تیار ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر لگائیں اور ایک چمکی دسین چھڑک دیں۔ فرنیج فراز دیر تک خستہ رہیں گے۔



## پیٹ کے کیزوں کے لئے

پیٹ کے کیزوں کو نکالنے کے لئے ایک پیالی پانی میں 1/2 چائے کا چمچ کلوشی اور ایک چائے کا چمچ شہد ڈال کر اچھی طرح سے پکائیں۔ اس پانی کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن میں پی لیں۔



## گرتے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو روزانہ ایک پیالی دودھ ایک پیالی گاجر کا جوس اور ایک اُبلّا ہوا چغندر کھائیں اس سے بال بہت اچھے اور جان واد ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گرتے بالوں کو روکنے کے لئے بالوں میں 2 گھنٹوں کے لئے تیل لگائیں دھونے کے بعد 1/2 چائے کا چمچ زیتون کا تیل گیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر بال دھوپ میں سکھائیں۔

## سوسے کی پنیاں محفوظ کر کے رکھنے کے لئے

سوسے کی پنیاں کو مکمل کے پیزے میں لپیٹیں اور پھر انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس طرح سے سوسے کی پنیاں زیادہ عرصے تک تازہ رہیں گی۔



## انگلیوں کو سیاہی سے بچانے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا عیس بن ہلدی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ اسے ہاتھ یا پیروں کی سیاہ ہوتی ہوئی انگلیوں پر لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے سیاہ پڑتی انگلیاں صاف ہو جائیں گی۔



## جھانپیاں دودھ کر کے رکھنے کے لئے

اگر چہرے پر جھانپیاں ہیں تو ابلے ہوئے چغندر کھائیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔ پچھلے کے ایک کلوے کو اٹھوٹے سے مسلیں اس میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر ہاتھ نیچے سے اوپر کی جانب لے جاتے ہوئے جھریوں پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں اور عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ اس عمل کو دہرانے سے جھانپیاں تیزی سے ختم ہو جاتی ہیں۔



## بالوں کی خشکی دور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچ اشنی سپٹک ماؤتھ واش میں ایک چائے کا چمچ پانی ملا کر پھینٹیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد گرم پانی میں بھیگا ہوا تولیہ سر پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کاربولک سوپ (لال والا) بالوں میں لگائیں اور پھر پورے سر پر باریک کنگھی کریں پھر بال دھو لیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد خشکی ختم ہو جائے گی۔